

Marzo 2025 - € 1,50

GialloZafferano

**8 Idee per pizze
e torte salate**
farcite con verdure,
formaggi e salumi

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di Benedetta Rossi



**nuova
rubrica**

**Passione
polenta**

**Scuola
di cucina**

con Sebastian Fitarau
Resident Chef
GialloZafferano



Dolci di Carnevale

Chiacchiere, zeppole, frittelle di mele per celebrare
la festa più colorata dell'anno. Fritte o al forno, vuote o ripiene,
ogni morso è un trionfo di gusto e piacere



GRUPPO  MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA L'11 FEBBRAIO 2025

"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Una parte di me.

Luisanna Messeri





Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

Colori, maschere e, soprattutto, dolci irresistibili: è tempo di Carnevale, la festa più allegra e golosa dell'anno. Ogni regione d'Italia celebra questa tradizione con tante prelibatezze, ma sono i dolci tipici che da sempre rendono speciale questa festa. Le chiacchiere, sottili e croccanti sfoglie di pasta fritta o al forno, ricoperte di zucchero a velo, sono senza dubbio il dolce più iconico del Bel Paese. Proprio come le castagnole, piccole frittelle fragranti, morbide all'interno e cosparse di zucchero semolato all'esterno, note anche come zeppole e tortelli. In Veneto, le frittelle conosciute come *fritoe* sono golosi bocconcini da gustare con un bicchiere di vino dolce, mentre in Sicilia i dolci fritti e spugnosi ripieni di crema pasticcera o ricotta si chiamano sfingi. Comunque sia, tra coriandoli e stelle filanti ti consigliamo di provare tutte le ricette che troverai in queste pagine: ne vale davvero la pena, parola di Giallo Zafferano!

Simona Stoppa, direttore

il consiglio di **Aurora Cortopassi** Ambassador GialloZafferano

Il segreto per frittelle soffici e leggere è tutto nella frittura! Per evitare gli sprechi utilizza una pentola piccola dai bordi alti nella quale i cibi possano stare comodamente immersi senza dover usare troppo olio. Dopo la merenda, pensa all'ambiente! Ricordati di raccogliere l'olio esausto in una bottiglia e di portarlo all'isola ecologica più vicina, dove sarà smaltito correttamente.



marzo

sommario



40

Terrine di polenta
con formaggio



72

Bignole di ricotta

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

Menu di stagione

9 Porri

8 modi per...

12 Preparare pizza e quiche

Un mese in cucina

SUBITO PRONTO

22 6 Toast Gourmet

Ricette con la friggitrice ad aria

26 Chiacchiere e castagnole

Menu subito pronto

28 Sgombro profumato
e saporito

In pescheria

30 Rotolini di nasello in padella

Preparo e congelo

32 Arancini con la salsiccia

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 8 ricette con la polenta

Menu sapori della tradizione

42 Pranzo milanese

Freschezza al banco

44 Rotolini di zucchini,
bietole e formaggio

Ricetta antispreco

45 Torta salata ai carciofi

Dal macellaio

46 Salsiccia in carrozza

SANO E LEGGERO

49 6 ricette con la curcuma

Menu sano e leggero

54 In cucina con le erbe

Dal fruttivendolo

56 Torta salata agli spinaci

DOMENICA A TAVOLA

60 6 primi al forno

Menu della domenica

64 Passione formaggio

Piaceri in bottiglia

66 Bere bene

DOLCI FATTI IN CASA

69 8 dolci di Carnevale

74 L'arte della pasticceria

La borsa della spesa

76 Marzo

Menu più gusto meno spesa

80 Mangiar bene con poco

Il gusto del viaggio

Venezia

82 Tra canali, maschere
e pèiatti tipici

Soste golose

88 Osteria Bonelli

La nostra Scuola di cucina

91 La marinatura

Ricetta base

92 La besciamella

Ricetta step by step

94 Lasagne carciofi
e prosciutto

In più...

Indispensabili

86 A tavola

Indispensabili

90 In cucina

Schede ricette

96 Piatti con la curcuma

UNA STORIA EROICA



Bevi responsabilmente

Rive di San Pietro di Barbozza

Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG

Ogni Riva è espressione unica di singole microzone con differenti terroir. Un legame profondo di suolo, clima, ecosistema e tradizione. Val d'Oca preserva l'anima delle Rive, esaltando le caratteristiche distintive che ogni terroir conferisce alla vite e al grappolo, trasferendole in ogni calice. Un territorio unico, dove la viticoltura eroica e la raccolta manuale delle uve, elevano alla massima espressione il Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG.

valdoca.com

Antipasti

Arancini con la salsiccia	32
Bastoncini di pollo allo yogurt	80
Carote e cipolline aromatiche	48
† Cestini di polenta con i funghi	37
Crostone con salmone e avocado	22
Crocchette di sgombero formaggio e besciamella	28
† Farinata 'a pizza con zucchine novelle e ricotta	17
† Feta al forno con cipolle e limoni	64
Insalata tiepida di calamari su crema di ceci aromatica	97
Pizza in teglia, con speck brie e mozzarella	15
Pizza napoletana con pomodorini, polpo, burrata e menta	15
Pizza stromboli	16
Pizza alla pala con capocollo e burrata	17
Pizza in teglia con tonno e cipolla	18
† Porri brasati, nocciole beurre blanc olio al porro	11
Sandwich di polenta	39
† Terrine di polenta con formaggio	40
Toast avocado, uova e salmone affumicato	25
† Toast con barbabietola avocado e caprino	23
Toast croccanti ai gamberi	21
† Toast spinaci e uovo pochè	23
Toast zucchine e carne salada	25
† Torta salata ai carciofi	45
Torta salata con zucchine e bacon	14
† Torta salata con verdure e mozzarella	18
Torta salata agli spinaci	56
† Tramezzino di polenta	41
† Uova in cocotte con porri cremosi	11

Primi

Farfalle con sgombero al limone e prezzemolo	29
La besciamella	92
Lasagne carciofi e prosciutto crudo	94

† Lasagne con crema di burrata e asparagi	61
Lasagne fumè	63
† Maccheroncini al forno	63
Mezze maniche al gratin con carne e zucchine	59
† Orzotto al timo, erba cipollina e basilico	54
Pasta e fagioli e cozze, con curcuma e crema di basilico	51
† Penne e melanzane	61
† Polenta al radicchio	39
† Polenta cùnsa con la toma	36
Polenta pasticiata al ragù	37
Porridge di riso speziato con salsa al tamarindo	96
† Riso al salto	43
† Risotto giallo	35
† Risotto curcuma e limone	49
Risotto, verza, porri e cotechino	11
† Rigatoni con broccoli e caciocavallo	62
† Risotto al caprino fresco e succo di mela	65
Spaghetti alla curcuma con gamberi e zucchine	50
† Tagliatelle al forno	60
† Zimino di ceci	81

Secondi

Arista con ventagli di patate alla curcuma	53
Baccalà mantecato	84
Carciofi alla romana	89
Gamberi al cocco e lime	96
† Hamburger con fagioli rossi, curcuma e salsa yogurt	53
Insalata di cavolo avocado e pesce	29
Mondeghili	42
Moscardini in guazzetto con polenta	40
Ossobuco piselli e pancetta	43
Rotolini di nasello in padella	31

† Rotoli di zucchine bietole e formaggio	44
Polenta del viticoltore	38
Polpettine con chutney di pere e curcuma	97
Polpettone di petto di pollo marinato alla curcuma	52
Salsiccia in carrozza	46
Spiedini di gamberi e zucchine alla curcuma	52
Scaloppine di ricciola al Marsala, salvia e rosmarino	55
Sarde in saor	84
† Tortilla di patate e curcuma con crema di peperoni piccanti	51
Polpettine con chutney di pere	97

Dolci

Bignole di ricotta	72
Budino al latte	81
Castagnole	27
Castagnaccio	55
Chiacchiere	26
Chiacchiere fritte	68
Chiacchiere alla grappa	69
French toast dolce panna, fragola e miele	24
Frittelle di mele	73
Frittelle dolci di polenta	41
Mini cicerchiate	70
Mascherine di pasta frolla	71
Mezzelune ripiene	71
Seadas al miele	65
Tortelli milanesi alla crema	73
Tortelli di mele	74
Rose di carnevale	75
Zeppole di patate	70

SEIKO

SINCE 1881



Japanese beauty,
crafted into
a mechanical timepiece.

PRESAGE

Tuo figlio non ama le verdure?



C'è Verduri!

**Il passato
non solo pronto...
Pronto a tutto!**



Meraviglia della natura.

Porri

Gustosi e salutari versatili in cucina

Appartenenti alla stessa famiglia delle cipolle, i porri sono un ortaggio dal gusto dolce e delicato.

Possono arricchire numerose ricette: dalle insalate agli antipasti, ai risotti e secondi di carne. Sfiziosi come contorno, diventano protagonisti del piatto anche nelle torte salate, creme e vellutate. Puoi cuocerli al forno o alla griglia per esaltarne dolcezza e consistenza, oppure assaporarli a crudo per mantenerne intatte le proprietà benefiche e i nutrienti

Ricchi di sali

Oltre a rafforzare il sistema immunitario durante i mesi invernali grazie alle elevate quantità di vitamina C, i porri sono un ottimo alleato del nostro apparato digerente. Infatti contengono oli essenziali, antiossidanti e sali minerali, come magnesio e potassio che contrastano la ritenzione idrica e favoriscono la digestione e l'espulsione di tossine.

UN MENU con i PORRI



COOKWITHEZ

**Food Creator
GialloZafferano**

Federico Polizzi scopre la passione per la cucina da piccolo, affiancando la mamma ai fornelli. Da una tradizione familiare, coltiva il suo amore per il cibo da autodidatta leggendo, sperimentando e affinando le sue capacità, unendo tradizione e creatività con una grande attenzione all'estetica. Dopo l'università sceglie di dedicarsi interamente alla cucina e crea la pagina Instagram @cookwithfez dove condivide ricette gustose e originali.



Risotto, porri, verza e cotechino

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
170 minuti

INGREDIENTI

riso Carnaroli 320 g - cotechino 1 - verza 1
- **porri 2 - vino bianco 100 ml - aceto balsamico stravecchio 20 ml - burro 50 g**
- **Grana Padano Dop 50 g - olio extravergine - sale**

1. Parti con la cottura più lunga della ricetta: il cotechino. Per prima cosa, bucherella la pelle del cotechino con l'aiuto di uno stuzzicadenti, versa l'acqua fredda in una pentola capiente e cucina il cotechino a fiamma molto bassa per almeno 2 ore e 30 minuti. In alternativa, prendi quello già cotto.

2. Nel frattempo, pulisci e taglia sottili sia la verza sia il porro. Con gli scarti delle verdure fai un brodo da usare per la cottura del risotto. In una casseruola, inserisci olio, porri e verza, lascia tostare per 5 minuti. Poi aggiungi il brodo e porta a cottura. In ultimo, frulla la verza e i porri aiutandoti con dell'olio a filo fino a ottenere una bella crema liscia e omogenea. Parti ora con la classica cottura del risotto. Tosta il riso per 2 minuti, aggiungi il sale, sfuma con il vino bianco e aggiungi brodo fino a cottura. A metà cottura, unisci la crema di verza nel riso per farlo insaporire bene.

3. Mentre il riso cuoce, in una padella, aggiungi il burro e fai tostare i porri a rondelle e il cotechino tagliato a cubetti. Deglassa con un po' di aceto balsamico. Dopo circa 13-15 minuti il riso è pronto. Manteca con Grana Padano e burro, poi lascia riposare per 2 minuti prima di servire. Impiatta il riso, aggiungi il cotechino e i porri glassati e un altro po' di aceto balsamico.



Uova in cocotte con porri cremosi

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 4 medie - porri grandi 2 - panna fresca 80 ml - burro 20 g - vino bianco o brandy 80 ml - Parmigiano Reggiano Dop - pane - insalata mista

1. Taglia i porri non eccessivamente sottili. Mettili in padella con un po' di burro e lascia andare 10 minuti. Sistema di sale e pepe. Sfuma con il vino bianco o con il brandy. Quando è sfumato, e quasi a fine cottura, aggiungi la panna. Ci vorranno circa 20 minuti in totale.

2. Inserisci il composto di porri in cocotte. Aggiungi l'uovo, un cucchiaino di panna fresca e il Parmigiano Reggiano.

3. Cuoci in tegame a bagnomaria con dell'acqua bollente. Usa una pentola capiente con un quantitativo di acqua sufficiente a far sì che il calore cuocia anche la parte superficiale, circa a 2/3. Una volta cotta, la mangiamo direttamente dalla cocotte, magari con un buon pezzo di pane bruscato, dell'insalata mista e qualche clementina di stagione.



Porri brasati, nocciole, beurre blanc e olio al porro

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
60 minuti

INGREDIENTI

PER I PORRI porri medi 4 - **burro 1 nocetta - vino bianco 70 ml - acqua - timo - sale - pepe**
PER IL BEURRE BLANC vino bianco 400 ml - **scalogni 5 - panna 80 ml - burro freddo 80 g - alloro 1 foglia**
PER L'OLIO porri 200 g con le foglie verdi - **olio di semi 200 g - nocciole ed erbe aromatiche**

1. Per prima cosa pulisci i porri conservando la parte verde che ci servirà per l'olio. Prendi i cuori, tagliali in 3 parti da 8 cm l'uno circa. Bucherellali con uno stuzzicadenti.

2. In una padella coperta con carta forno fai fondere il burro e aggiungi i porri facendoli arrostiti su tutti i lati. Sfuma con vino bianco, aggiungi il timo e sistema di sale e pepe. Aggiungi dell'acqua e fai cuocere per 30 minuti a fiamma bassa.

3. Sbollenta la parte verde in acqua salata, raffreddala in acqua e ghiaccio e asciugala bene. Frullala con l'olio di semi caldo (75° circa) e filtra l'olio verde. Per il beurre blanc fai ridurre il vino bianco di 2/3 in un pentolino con gli scalogni e l'alloro. Filtra e rimetti solo il vino sul fuoco. Aggiungi la panna e fai ridurre ancora 5 minuti. Fuori dal fuoco aggiungi il burro freddo a pezzetti ed emulsiona con una frusta fino a quando non sarà liscia e setosa. Impiatta con il beurre blanc alla base, i porri brasati, l'olio al porro, erbe aromatiche e nocciole.

8 MODI per...

Preparare PIZZE E QUICHE

**Versatili e facili da preparare,
pizze, quiche e torte salate
sono il connubio perfetto
tra semplicità e creatività**

a cura di Elena Rizzo
foto di Antonio Bagnano



Super gustose e perfette per ogni occasione

Perfette per ogni palato, pizze, quiche e torte salate sono tra le preparazioni più amate in cucina da grandi e piccini. Queste ricette si distinguono per la semplicità di realizzazione e per la capacità di adattarsi a infinite combinazioni di ingredienti, unendo praticità e gusto. Se la pizza e le torte salate portano in tavola i sapori della tradizione, le quiche, con origini francesi, sono state reinterpretate nel Bel Paese grazie alla varietà e alla ricchezza dei nostri prodotti tipici.

Gli ingredienti fondamentali per ottenere una buona quiche o torta salata sono la pasta sfoglia e la pasta brisée. La prima, con la sua consistenza croccante e stratificata, è ideale per le preparazioni più leggere e friabili, mentre la seconda, burrosa e compatta, regala una base solida e dal sapore rustico, perfetta per ripieni ricchi. Entrambe le basi possono essere acquistate già pronte per velocizzare il processo oppure preparate in casa per un risultato ancora più autentico.

Queste preparazioni, inoltre, sono adattabili a diverse esigenze e momenti della giornata. Possono essere servite a fette o in formati monoporzione, come mini quiche o cestini di sfoglia, perfetti per buffet e aperitivi o come antipasti e secondi piatti. Anche un pranzo veloce può essere risolto con pizze, quiche e torte salate: preparandole in anticipo, magari la sera prima, puoi gustarle sia fredde sia leggermente riscaldate. Utilizzando verdure di stagione, affettati ed erbe aromatiche, puoi sbizzarrirti con le decorazioni creando piatti creativi e invitanti. E perchè non organizzare una gara a casa tua con gli amici? Ognuno crea la propria versione e a vincere sarà la più buona e stravagante! Buon divertimento!



I formaggi perfetti

Un altro ingrediente fondamentale per donare corposità e carattere a pizze, quiche e torte salate è il formaggio. Per un gusto più tradizionale utilizza formaggi freschi come la ricotta, la burrata, la stracciatella e la mozzarella, perfetti per esaltare le verdure e ideali per ripieni cremosi e delicati. Per un tocco più deciso e sofisticato, scegli formaggi stagionati o erborinati come il pecorino, il parmigiano o il gorgonzola. Formaggi a pasta filata, tra cui mozzarella e provola, garantiscono un effetto filante irresistibile, ideale soprattutto per pizze e torte rustiche. La crosticina formata dal formaggio sulla superficie donerà maggiore croccantezza e profumo, così da rendere le preparazioni ancor più appetitose.

Ricette antispreco

Preparare quiche e torte salate può essere un ottimo modo per ridurre lo spreco alimentare. Per esempio, puoi usare le verdure avanzate, mescolarle con formaggi o altri ingredienti che hai a disposizione e creare un piatto ricco e sostanzioso. Sarà anche un'occasione per esplorare la tua creatività in cucina e sperimentare nuove combinazioni di ingredienti, così da aggiungere un tocco di sapore unico alla tua creazione.



1 Torta salata con zucchini e bacon

Preparazione
25 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta brisée 1 rotolo - **cipolla** 1 - **zucchine** 500 g
- **bacon** 150 g - **uova** 3 - **panna fresca** 200 ml
- **pecorino grattugiato** 40 g - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

1. Trita la cipolla e stufala in una padella con 3 cucchiaini d'olio. Affetta le zucchine e uniscile alla cipolla. Regola di sale e cuoci per 5 minuti a fuoco medio mescolando di tanto in tanto, fino a quando saranno leggermente ammorbidite. Una volta terminata la cottura, togliete dalla padella. Nel frattempo, taglia il bacon a strisciole e poi rosolale nella stessa padella delle zucchine.

2. In una ciotola sbatti le uova con il pecorino grattugiato e la panna e unisci un pizzico di sale e pepe. Stendi il rotolo di pasta brisée in una tortiera di 22 cm di diametro rivestita di carta forno e bucherella il fondo con una forchetta. Distribuisci uniformemente le zucchine e versaci sopra il composto di uova, panna e pecorino.

3. Inforna la torta salata a 180° per 25 minuti. Sforna e lascia intiepidire per qualche minuto prima di servirla. Completa con le strisciole di bacon croccante. Puoi gustarla sia calda sia a temperatura ambiente.



IL CONSIGLIO

Per una versione vegetariana e più leggera puoi sostituire il bacon croccante con circa 10 pomodori secchi sott'olio oppure 120 g di funghi champignon trifolati.



2 Pizza in teglia con speck, brie e mozzarella

 Preparazione 30 minuti+rip  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6

farina 0 - **lievito di birra** 25 g - **acqua tiepida** 150 ml - **mozzarella** 150 g - **prosciutto crudo** 200 g - **brie** 250 g - **olio extravergine** 1 cucchiaino - **sale** 1 cucchiaino

1. Prepara la pasta. Mescola in una ciotola la farina e il sale e fai un pozzetto al centro. Poi in un recipiente unisci il lievito di birra e 150 ml di acqua tiepida, quindi lascia che si sciolga. Versa il composto all'interno della ciotola con la farina e impasta fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Se occorre continua a impastare sul piano di lavoro infarinato. Copri e lascia lievitare per un paio di ore. Poi reimpasta il panetto per altri 2-3 minuti e dividilo in 4. Stendili uno a uno con le dita in modo da dargli una forma rettangolare, mantenendo lo spessore di 1 cm e alzando i bordi di 2 cm.

2. Taglia la mozzarella e distribuiscila sul panetto steso con un filo d'olio e un pizzico di sale. Cuoci in forno già caldo prima sulla parte bassa per circa 7 minuti, poi sul ripiano alto per 5 minuti.

3. Aggiungi il prosciutto crudo e il brie e inforna per qualche altro minuto. Quando il brie sarà sciolto e l'impasto ben dorato, sforna e servi ancora calda. Procedi allo stesso modo con gli altri panetti, condendoli con la restante parte degli ingredienti.

3 Pizza napoletana con pomodorini, polpo, burrata e menta

 Preparazione 45 min+rip  Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 0 500 g - **acqua** 325 ml - **sale** 10 g - **zucchero** 5 g - **lievito di birra fresco** 3 g - **olio extravergine** 20 ml - **polpo cotto** 300 g - **pomodorini ciliegino** 200 g - **burrata** 1 da 200 g - **foglie di menta** - **zucchero di canna** 1 cucchiaino - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Per l'impasto della pizza, sciogli il lievito e lo zucchero in metà dell'acqua tiepida. Versa la farina in una ciotola e unisci gradualmente l'acqua con il lievito, iniziando a impastare. Aggiungi il sale e l'olio e lavora fino a ottenere un impasto omogeneo. Copri con pellicola e lascia lievitare per 8 ore.

2. Prepara i pomodorini confit: laval, tagliali a metà e disponili su una teglia rivestita di carta forno. Condiscili con olio, sale, pepe e zucchero di canna e cuocili a 150° per un'ora, finché saranno caramellati. Taglia il polpo cotto a tocchetti e scaldalo in padella con un filo d'olio finché diventa croccante.

3. Quando l'impasto è pronto, dividilo in 4 panetti e stendili in dischi sottili. Infornali su pietra refrattaria a 250° per 7-8 minuti. Sforna le basi, aggiungi i pomodorini confit, il polpo e una burrata al centro di ciascuna pizza. Guarnisci con foglie di menta, un filo d'olio e un pizzico di pepe. Servila calda.





4 Pizza Stromboli



Preparazione
30 minuti+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA: farina 00 800 g - uovo 1 - acqua tiepida 200 ml - latte 2 cucchiaini - lievito di birra secco 8 g - olio extravergine 3 cucchiaini - sale 1 cucchiaino

PER IL RIPIENO: prosciutto cotto 200 g - pomodori Piccadilly 12 - peperoni gialli 2 - basilico 1 mazzetto - origano secco - olio extravergine - sale - pepe

1. Per la pasta, mescola in una ciotola la farina e il lievito di birra e pratica un incavo al centro. In una brocca miscela l'acqua tiepida con il latte, l'uovo, il cucchiaino di sale e i 3 cucchiaini d'olio. Versa tutto al centro della farina, amalgama gli ingredienti con una forchetta e poi lavora l'impasto brevemente con le mani. Lascialo riposare coperto per 30 minuti e lavoralo per 5 minuti. Forma una palla, ungila con un po' d'olio, mettila in un recipiente coperto con pellicola e lascia lievitare a temperatura ambiente per 2 ore (oppure in frigorifero per 12 ore).

2. Lava i pomodori, tagliali a metà, condiscili con sale, pepe e un filo d'olio, disponili su una teglia e cuocili in forno a 160° per 30 minuti. Abbrustolisci i peperoni sotto il grill del forno, avvolgili in un foglio di alluminio e lasciali raffreddare. Quindi spellali, privali di semi e filamenti e tagliali a strisce. Salali e lasciali a sgocciolare in un colino per qualche minuto.

3. Stendi la pasta in 2 rettangoli mediamente sottili e coprili con il prosciutto, le falde di peperone, le foglie del basilico, i pomodori conditi e un po' di origano. Richiudi la pasta sul ripieno sigillando tutti i lati e adagia gli Stromboli su una teglia unta o foderata con carta da forno con la parte sigillata verso il basso. Lasciali riposare coperti per 30 minuti, incidili trasversalmente in vari punti e spennellali con olio emulsionato, con altrettanta acqua e una presa di sale. Cuocili in forno a 220° fino a doratura (circa 30 minuti).

5 Farinata 'a pizza con zucchine novelle e ricotta

Preparazione 30 minuti+rip
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6

farina di ceci 200 g - acqua 600 ml - zucchinette novelle con il fiore 8
- maggiorana 2-3 rametti - ricotta di pecora o capra, ben sgocciolata 200 g
- limone mezzo - olio extravergine - olio al peperoncino - sale - pepe

1. Mescola la farina di ceci con 600 ml di acqua, stemperandola con la frusta per evitare grumi. Copri e lascia riposare per almeno 4 ore al fresco. Sala la pastella preparata, distribuisci 4 cucchiaini di olio sul fondo di una teglia tonda da 36 cm di diametro, versa la pastella nella teglia e inforna a 250° per 10 minuti.

2. Nel frattempo, stacca i fiori, taglia a nastro le zucchinette e condiscile con sale e succo di limone. Estrai la teglia con la farinata dal forno, coprila con le zucchine a nastro e i fiori aperti a metà, la ricotta sbriciolata con le dita e le foglioline di maggiorana.

3. Rimettila in forno e cuoci ancora per 10-12 minuti, finché le zucchine saranno dorate. Servi la farinata calda, a spicchi, con un filo d'olio al peperoncino o una macinata di pepe a piacere, e foglie di maggiorana.



6 Pizza alla pala con capocollo e burrata

Preparazione 30 min + rip
Cottura 15 min

INGREDIENTI PER 4

farina 0 500 g - acqua 350 ml - zucchero 5 g - lievito di birra fresco 5 g - passata di pomodoro 300 g - mozzarella fiordilatte 200 g - capocollo a fette 200 g - burrata 1 da 200 g - olio extravergine - sale

1. Sciogli il lievito e lo zucchero in metà dell'acqua tiepida. In una ciotola capiente versa la farina, poi aggiungi il composto di lievito e inizia a mescolare. Versa gradualmente l'acqua rimasta e, quando l'impasto inizia a compattarsi, incorpora 10 g di sale e 20 ml d'olio. Trasferiscilo su un piano di lavoro e impasta fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica. Fai lievitare l'impasto in una ciotola unta d'olio, coperta con pellicola, per circa 8 ore o fino al raddoppio del volume.

2. Riprendi l'impasto e stendilo con delicatezza su una pala infarinata, cercando di dargli forma rettangolare. Distribuisci sopra la passata di pomodoro, condisci con un filo d'olio e un pizzico di sale e cuoci in forno già caldo a 250° su pietra refrattaria o teglia calda per 15 minuti. Aggiungi la mozzarella a dadini e prosegui la cottura per altri 5 minuti, fino a quando risulterà filante e dorata.

3. Sforna la pizza e completa con le fette di capocollo, disposte a raggiera, metti la burrata al centro, irroro con un filo d'olio e servi la pizza ben calda.



8 MODI per...



7 Torta salata con verdure e mozzarella

Preparazione
20 minuti

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta sfoglia 1 rotolo rotondo - **zucchine** 300 g - **mozzarella** 150 g
- **panna fresca** 100 ml - **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g - **uova** 3
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci le zucchine, spuntale e tagliale a fettine. Scalda 2 cucchiaini d'olio in una padella e cuoci le zucchine per 15 minuti, mescolando spesso. Spegni il fuoco e tieni da parte.

2. Sbatti le uova in una ciotola poi unisci il Parmigiano Reggiano grattugiato, il sale, il pepe, la panna e mescola bene. Unisci le zucchine raffreddate incorporandole con delicatezza. Stendi il rotolo di sfoglia e trasferiscilo in uno stampo da 24 cm di diametro conservando sotto la carta in dotazione. Bucherella la base di pasta con i rebbi di una forchetta e versaci all'interno il ripieno della torta.

3. Scola la mozzarella, asciugala molto bene poi sbriciolala con le mani e distribuiscila su tutta la superficie della torta. Cuocila in forno preriscaldato ventilato a 180° per circa 40 minuti, finché la pasta sfoglia risulterà cotta e dorata. Sforнала e servila calda, tiepida oppure fredda.

8 Pizze in teglia con tonno e cipolle

Preparazione
30 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina tipo 0 500 g - **lievito** 25 g - **acqua tiepida** 150 ml - **sale** 1 cucchiaino - **olio d'oliva** 1 cucchiaino
- **mozzarella** 120 g - **tonno** 180 g - **cipolle rosse** 2
- **pomodorini** 12 - **olio** - **sale**

1. Per la pasta, mescola in una ciotola la farina e il sale e pratica un incavo al centro. Sciogli in una ciotola il lievito di birra con 150 ml d'acqua tiepida e versa il composto nella farina, poi impasta fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Copri e lascia lievitare per un paio di ore. Impasta il panetto ancora per altri 2-3 minuti, poi dividilo in 4 panetti. Stendili uno a uno con le dita in modo da dargli forma rettangolare, mantenendo sempre lo spessore di 1 cm e alzando i bordi di circa 2 cm.

2. Taglia le cipolle molto sottili e distribuiscile sulle sfoglie stese con il tonno e i pomodorini divisi a metà. Condisci con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 250° per 15 minuti.

3. Sforна, aggiungi sopra la mozzarella spezzettata e cuoci per altri 5 minuti, finché saranno dorate e la mozzarella fusa. Sforна le pizze e servile subito ben calde.



Gusto in famiglia



Dall'Alto Adige alla tua tavola

Carne di suino di primissima qualità, erbe e spezie aromatiche dosate secondo una tradizionale ricetta alpina, lenta cottura. Lo Stinco Alpino alle erbe Recla stupisce per la tenerezza della sua carne e per il suo sapore tipico di erbe di montagna. Per un piatto gourmet da portare in tavola in pochi minuti.

Recla

RIESLING ROCCA DEI FORTI: *l'ideale per il tuo abbinamento*

**Scopri la versatilità di
un vino spumante elegante,
fresco e di carattere**

Ami le bollicine? Lasciati sorprendere dal **Riesling Extra Dry Millesimato Rocca dei Forti**. Un elegante vino spumante **ottenuto dalla rifermentazione di vini Riesling di un'unica annata**, elaborato a basse temperature, per esaltarne le note aromatiche. Fresco e bilanciato, si abbina perfettamente con crostacei, secondi di pesce o frutta tropicale. Da provare l'accostamento inedito con formaggi semi stagionati serviti con confetture.

19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI



TANTE VARIETÀ, STESSA QUALITÀ



Prosecco DOC

Vivace, leggero ed equilibrato, per l'aperitivo o per piatti a base di pesce e carni bianche.

Un'esperienza sensoriale unica che esalta ogni momento quotidiano.



Prosecco DOC Rosé

Vino spumante millesimato che seduce e avvolge il palato. Perfetto con formaggi freschi e piatti a base di pesce.

Una scoperta l'abbinamento con il sushi.



Ribolla Gialla

Millesimato di grande raffinatezza, che nasce dalle uve del vitigno Ribolla Gialla.

Dal bouquet fine e delicato, si abbina a primi piatti, verdure, pesce e carni bianche.

SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Toast croccanti ai gamberi



Preparazione
15 minuti



Cottura
15 minuti

- 1. Sguscia le code di gamberi**, sciacquale e asciugale. Tritale grossolanamente, mettile in una ciotola e condiscile con un pizzico di sale e di peperoncino, le foglioline di timo tritate finemente e 2 cucchiaini d'olio. Mescola bene fino a ottenere un impasto denso e grossolano.
- 2.** Prendi 4 fette di pane e tagliale a strisce di circa 5 per 20 cm con un coltello molto affilato. Stendi con una spatola il composto di gamberi su 2 fette di pane, quindi ricoprile con le altre 2 e livella il ripieno sui bordi perché non fuoriesca.
- 3.** Appoggia i toast su un vassoio foderato con carta da forno, coprili con un telo umido e trasferiscili in frigorifero a riposare e a insaporirsi per almeno 2 ore, finché saranno ben fredde. Riprendi i tramezzini farciti e taglia ciascuno in 4 pezzi, in modo da ottenere 4 piccoli toast quadrati, che misurano circa 5 cm di lato.
- 4.** Scalda un'ampia padella antiaderente, aggiungi un filo d'olio e, quando sarà ben caldo, fai dorare tutti i toast su entrambi i lati finché saranno croccanti, facendo però attenzione perché il ripieno non deve completamente cuocere, ma restare morbido all'interno. Servi i toast ben caldi nei cartocci con gli stecchini.



INGREDIENTI PER 4

code di gamberi 400 g - timo 2 rametti
- pane per tramezzini 4 fette - olio
extravergine - sale - peperoncino



Manuel Saraceno

**Ambassador
GialloZafferano**

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

1 **Crostone con salmone e avocado**



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

pan brioche 8 fette - **cipolle rosse** 150 g - **avocado** 2 - **limone** 1, il succo e la scorza - **sale** - **pepe nero**
- **feta** 100 g - **burro** - **olio** 2 cucchiaini
- **salmone affumicato** 80 g

1. Taglia a fette di 2 cm il pan brioche e tostalo in padella con una noce di burro. Taglia a fette sottili le cipolle rosse mondate, trasferiscile in padella con due cucchiaini d'olio e cuocile a fuoco medio per 5 minuti. Sfuma con aceto di mele, lascia evaporare e aggiungi un cucchiaino di miele di acacia.

2. Fai caramellizzare e spegni il fuoco. Apri l'avocado, privalo del nocciolo e trasferiscilo in ciotola. Condiscilo con sale, pepe e succo di limone.

3. Componi il crostone con la crema di avocado, cipolle, salmone e feta sbriciolata.

6 Toast GOURMET

Bastano due fette di pane dorate e ben farcite per creare un pasto leggero, sano e gratificante

a cura di Michela Sassi

2 Spinaci e uovo pochè

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane rustico 4 fette - spinaci 400 g - uova fresche 4 - aglio 1 spicchio
- aceto bianco - olio extravergine - sale - pepe

1. Scalda l'olio in una padella e fai dorare leggermente l'aglio. Aggiungi gli spinaci lavati e asciugati, cuoci per qualche minuto fino a farli appassire. Sala, pepa, toglì l'aglio e tieni da parte. Tosta le fette di pane in forno a 200° per circa 5 minuti oppure tostale su una griglia fino a che saranno dorate e croccanti.

2. Porta a ebollizione una pentola d'acqua, aggiungi l'aceto bianco e abbassa la fiamma fino a ottenere un leggero sobbollire. Rompi un uovo in una tazzina. Crea un vortice nell'acqua con un cucchiaino e fai scivolare l'uovo al centro del vortice. Cuoci 3 minuti, poi preleva l'uovo con una schiumarola e adagialo su carta da cucina. Ripeti con le altre uova.

3. Distribuisci gli spinaci sulle fette di pane tostato. Adagia un uovo pochè sopra ognuna. Insaporisci con sale, pepe a servi.



IL CONSIGLIO

Un trucco per la cottura pochè è aprire l'uovo all'interno di un piccolo colino, lasciare scolare la parte più liquida dell'albume e poi farlo scivolare nell'acqua.



3 Barbabietola avocado e caprino

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane integrale 4 fette - avocado maturi 2
- succo di limone - barbabietola cotta 200 g
- caprino fresco 160 g - semi misti - sale - pepe

1. Tosta le fette di pane in forno a 200° per 5 minuti fino a renderle dorate e croccanti. Frulla la barbabietola precotta con succo di limone, olio, sale e pepe, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

2. Sbuccia l'avocado e taglialo a fettine sottili. Spruzzalo con qualche goccia di succo di limone per evitare che annerisca. Spalma uno strato generoso di crema di barbabietola su ogni fetta di pane tostato.

3. Adagia le fettine di avocado leggermente sovrapposte sopra la crema, aggiungi il formaggio caprino e cospargi con i semi misti e un filo d'olio per completare.



④ French toast dolce panna, fragole e miele



Preparazione
20 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane in cassetta o pan brioche 8 fette - **uova** 4
- **latte intero** 100 ml - **zucchero semolato**
1 cucchiaino - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **burro** 20 g - **fragole** 200 g - **panna fresca** 150 ml
- **miele** - **zucchero a velo**

1. Per il composto per il pane in una ciotola capiente, sbatti le uova con il latte, lo zucchero e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto omogeneo. Passa le fette di pane nel composto assicurandoti che siano ben impregnate, ma senza esagerare per evitare che si rompano durante la cottura.

2. Sciogli il burro a fuoco medio in una padella antiaderente. Cuoci le fette di pane 3 minuti per lato, finché saranno dorate e leggermente croccanti. Monta la panna fresca con le fruste e tienila da parte in frigorifero. Lava e asciuga le fragole, poi tagliale a fette sottili.

3. Disponi le fette di french toast in un piatto. Guarnisci con uno strato generoso di panna montata e aggiungi le fragole fresche. Versa un filo di miele sopra ogni fetta e spolverizza con lo zucchero a velo. Servi subito.



IL CONSIGLIO

Per una variante ancora più golosa, aggiungi granella di pistacchio o scaglie di cioccolato fondente sopra il tuo french toast.



5 Avocado, uova e salmone affumicato



Preparazione
25 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pancarrè 8 fette - **salmone affumicato** 4 fette
- **olio extravergine** - **uova** 4

PER LE PATATE **patate piccole** 800 g - **aceto bianco** 100 ml
- **rosmarino** - **salvia** - **alloro** - **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

PER LA CREMA DI AVOCADO **avocado** 4 maturi
succo di limone 1 cucchiaino - **sale** - **pepe**

1. Lava le patate e sbollentale in acqua salata acidulata, per 4 minuti. Scolale, tagliale a metà e mettile in una ciotola con rosmarino e salvia tritati. Condiscile con un giro d'olio, il trito di erbe e mescola. Trasferiscile in una teglia con carta forno, unisci l'aglio e una foglia di alloro. Cuoci a 200° in forno ventilato per 15 minuti.

2. Per la crema di avocado taglia gli avocado a metà, rimuovi il nocciolo e schiaccia la polpa con una forchetta fino a ottenere una crema. Unisci succo di limone, sale e pepe mescolando. Apri le uova in una padella e falle rapprendere girandole con una forchetta, poi sala.

3. Tosta le fette di pane in una padella antiaderente per renderle dorate e croccanti e spennella con l'olio. Spalma la crema di avocado sul pane tostato. Aggiungi le uova strapazzate e completa con il salmone affumicato. Servi con le patate al forno.



6 Zucchine e carne salada



Preparazione
15 min+rip



Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

panfocaccia 12 fette - **cipolla rossa** 1 grande - **zucchine** 3
- **carne salada** 400 g a fette - **caprino** 200 g - **limone** 1, il succo
- **aglio** 1 spicchio - **songino** - **olio extravergine**
- **origano secco** - **sale** - **pepe**

1. Taglia le zucchine a fette sottili con la mandolina. Con una frusta emulsiona il succo di limone con olio, sale e pepe. In una pirofila forma uno strato di fette di zucchine, cospargi con origano secco, un giro di emulsione e due tocchetti di aglio. Prosegui con gli strati fino ad esaurire le zucchine e fai marinare.

2. Scalda le fette di pan focaccia nel forno. Versa il caprino in una ciotola con olio, sale, pepe e mescola con una forchetta. Pela la cipolla e tagliala a fette sottili.

3. Adagia qualche foglia di songino sopra una fetta di pane caldo, aggiungi una fetta di carne salada, il caprino, le zucchine marinate e la cipolla. Forma un altro strato identico avendo cura di chiudere con il pane abbrustolito e servi.

ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.



Chiacchiere



Preparazione
20 minuti



Cottura
7 minuti

INGREDIENTI PER 4

uovo 1 - cucchiaino di zucchero 1 - olio di semi 20 g - latte 100 ml - cucchiaino di estratto di arancia 1 - lievito istantaneo in polvere per friggitrice ad aria 13 g - farina 250 g - zucchero a velo - cioccolato fuso - olio di semi spray

1. Prepara l'impasto: in una ciotola rompi l'uovo e aggiungi lo zucchero. Unisci anche l'olio, il latte, l'estratto di arancia. Aggiungi il lievito per friggitrice ad aria e inizia a mescolare tutto con una forchetta. A questo punto unisci la farina un po' alla volta continuando a mescolare.

2. Quando l'impasto diventa consistente, spostati sul piano infarinato e continua a impastare fino a ottenere un risultato liscio e omogeneo. Stendi l'impasto con il mattarello su un foglio di carta forno. Con una rotella dentellata dividilo in tante strisce (larghe circa 2,5 cm) per ottenere le nostre chiacchiere. Con queste dosi ne vengono fuori circa 30.

3. Posizionale nel cestello della friggitrice ad aria con della carta forno sul fondo (dovrai cuocerle in due volte). Spruzza con dell'olio spray e fai cuocere inizialmente a 195° per 5 minuti. Girale, spruzza nuovamente con l'olio spray e cuoci per altri 2 minuti alla stessa temperatura.

4. Una volta intiepidite, puoi decorarle: spolverizza su alcune lo zucchero a velo. Nelle altre metti sopra del goloso cioccolato fuso usando una sac a poche senza beccuccio. Ecco pronte le nostre chiacchiere in friggitrice ad aria, fragranti e golosissime!



Castagnole



Preparazione
25 minuti



Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 2 - zucchero 80 g - olio di semi
80 g- lievito per dolci 8 g - fialetta di
aroma rum 1 - farina 00 330 g - olio di
semi spray - zucchero a velo

1. In una ciotola rompi le uova
e aggiungi lo zucchero.
Versa nella ciotola l'olio.
Aggiungi anche il lievito per dolci.
Infine unisci la fialetta di aroma
rum e mescola bene il tutto con
una forchetta.

**2. Una volta amalgamati tutti
gli ingredienti** incorpora la farina
un po' alla volta, continuando
a mescolare con la forchetta.
Quando l'impasto ha preso
consistenza, spostati sul piano
di lavoro leggermente infarinato
e continua a lavorarlo con le mani,
fino a ottenere un panetto liscio
e omogeneo.

3. Prendi una porzione di impasto
e forma un filoncino. Poi, con un
coltello, taglialo in pezzetti di
dimensioni più o meno uguali.
Con ogni pezzetto forma una pallina
delle dimensioni più o meno
di una noce. Man mano adagiale

nel cestello della friggitrice ad aria
foderato con carta forno tagliata a
misura. Procedi in questo modo fino
a terminare tutto l'impasto.

4. Spruzza le castagnole con un
po' di olio di semi. Inserisci il cestello
e cuoci in friggitrice ad aria per un
totale di 8 minuti: i primi 4 minuti a
200°; poi spruzza di nuovo l'olio,
abbassa a 180° e prosegui la cottura
per gli ultimi 4 minuti.

5. Una volta cotte e leggermente
intiepidite, decora le castagnole
con lo zucchero a velo.
Ecco pronte le nostre castagnole
di Carnevale in friggitrice ad aria:
leggere e deliziose!



IL CONSIGLIO

Se vuoi scoprire le potenzialità della friggitrice ad aria e tantissime altre ricette consulta "In cucina con la friggitrice ad aria". Nel suo libro, Benedetta Rossi ci accompagna attraverso una ricca raccolta di oltre 200 ricette, dagli antipasti ai dolci, da realizzare con questo prezioso strumento. Oltre alle ricette sono presenti consigli e trucchi utili per usare al meglio questo ormai diffusissimo elettrodomestico.



SGOMBRO profumato e SAPORITO

**Tre ricette al sapore di mare semplici
da preparare e ricche di gusto. Da provare!**

a cura di Michela Sassi

Crocchette formaggio e besciamella



Preparazione
15 min+rip



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

sgombrò conservato 125 g - **besciamella**
100 ml - **latte** 200 ml - **Grana Padano Dop**
grattugiato 1 cucchiaio - **pangrattato** 200 g
- **uovo** 1 - **olio di semi** - **sale** - **pepe**

1. Sgocciola lo sgombrò, versalo in una ciotolina senza sbriciolarlo, ricoprilo con il latte e lascialo riposare al fresco per almeno 2 ore. Poi scolalo, sminuzzalo e trasferiscilo in un'altra ciotola, aggiungi la besciamella e mescola con un cucchiaio di legno.

2. Apri l'uovo, separa l'albume dal tuorlo e versa quest'ultimo nella ciotola. Unisci il formaggio grattugiato, 2 cucchiai di pangrattato, sale e pepe. Monta l'albume a neve e tieni da parte.

3. Con l'impasto preparato forma tante polpettine delle dimensioni di una noce. Passale prima nell'albume, poi nel pangrattato rimasto e friggile in abbondante olio bollente. Lasciale dorare e poi scolale sulla carta da cucina. Servi le crocchette ben calde.



IL CONSIGLIO

Se ti piace puoi accompagnare le crocchette con un pesto a base di rucola, mandorle, succo di limone, un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine. La piccantezza della rucola e l'acidità del limone doneranno al tuo piatto una nota fresca e agrumata.



Farfalle al limone con il prezzemolo

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

farfalle 320 g - sgombro conservato 250 g - cipolle 3
- limone bio 1 - vino bianco - peperoncino
- prezzemolo - origano - olio extravergine - sale

1. Scaldi 4 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e fai appassire le cipolle a fettine sottili, bagnando con poca acqua calda. Aggiungi i filetti di sgombro sgocciolati e spezzettati, poi mescola con cura per insaporire.

2. Aggiungi un pizzico di peperoncino, sale e origano. Alza la fiamma e sfuma con il vino bianco. Lascialo evaporare e spegni. Cuoci le farfalle per il tempo indicato sulla confezione.

3. Scola la pasta e trasferiscila nella padella con il sugo, riaccendi il fuoco, mescola e falla saltare per un minuto. Spolverizza col prezzemolo e la scorza di limone tritati e servi.



Insalata di cavolo, avocado e pesce

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

sgombro conservato al naturale 300 g - cavolfiore 200 g
- indivia belga 2 cespi - sedano 1 gambo
- champignon 150 g - limoni 2 - Emmentaler 100 g
- avocado 2 maturi - uova 1 tuorlo - noci 8 - aceto bianco
- olio extravergine - sale - pepe

1. Pulisci il cavolfiore, lavalo, taglialo a fettine sottilissime e irroralo con qualche goccia di succo di limone. Pulisci e lava l'indivia e il sedano, poi tagliali a fettine. Pulisci i funghi, affettali finemente e spruzzali con poco succo di limone.

2. Unisci cavolfiore, indivia, sedano e funghi in un'insalatiera, aggiungi lo sgombro a pezzetti e l'Emmentaler a bastoncini. Taglia gli avocado a metà, elimina il nocciolo, pelali e riduci la polpa a lamelle. Spruzzali con abbondante succo di limone per evitare che anneriscano e versali nell'insalatiera.

3. Sguscia le noci e trita i gherigli grossolanamente. In una ciotola diluisci il tuorlo con 4 cucchiaini d'olio, un cucchiaino di aceto, sale e pepe. Condisci l'insalata con l'emulsione. Completa con le noci tritate e servi.

NASELLO

Leggero e ricco di proteine, è un pesce molto versatile in cucina. Perfetto per piatti sani al vapore, bolliti o in umido, ma anche per preparazioni fritte e in pastella

Il nasello è un pesce magro e delicato, apprezzato in particolare per la sua carne bianca e ben digeribile. I naselli hanno una particolare forma affusolata, gli occhi grandi e una bocca ricca di piccoli denti. Appartengono alla famiglia dei merluzzi e sono diffusi nei mari temperati e freddi. La sua carne è povera di grassi, ricca di proteine e con un buon apporto di sali minerali come fosforo e potassio. Fresco oppure surgelato si presta a varie ricette: puoi cucinarlo al forno, al vapore, bollito o fritto, in ogni caso il suo sapore resterà delicato.



IL CONSIGLIO

Pulire il nasello è semplice. Con un coltello, pratica un'incisione lungo il ventre, dalla testa fino all'addome. Poi estrai le interiora con le mani o un cucchiaino, facendo attenzione a eliminare tutte le impurità. Taglia le pinne con le forbici da cucina. Sciacqualo con acqua fredda corrente e asciugalo con carta assorbente. A questo punto puoi decidere di lasciarlo intero, sfilettarlo o tagliarlo in tranci a seconda della ricetta.



ROTOLINI IN PADELLA

1 Prepara gli ingredienti

Snocciola le olive taggiasche schiacciandole sul piano di lavoro; taglia la polpa delle olive di Cerignola intorno al nocciolo e trita entrambe con un grosso coltello. Priva le fette di pane della crosta, spezzetta la mollica e poi tritala nel mixer con il Grana Padano grattugiato, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e le foglioline dell'origano.

Preparazione
15 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

filetti di nasello senza pelle

600 g - olive verdi

di Cerignola 50 g

- olive taggiasche 50 g

- pancarrè a fette 50 g

- acciughe sott'olio 2 filetti

- origano secco 1 rametto

- Grana Padano Dop 30 g

- limone 1 non trattato

- vino bianco 100 ml

- olio extravergine - sale

2 Forma i rotolini

Trita finemente i filetti di acciuga, uniscili al composto di Grana Padano e frulla per pochi secondi. Dividi i filetti di nasello a metà, nel senso della lunghezza, e stendili su un foglio di carta da forno. Insaporiscili con un pizzico di sale, cospargili con il ripieno preparato e poi arrotolali su se stessi in modo da formare 8 rotolini.



3 Saltali in padella

Fissa ogni rotolino con uno stecchino di legno e cuocili in una padella con 4 cucchiai d'olio e il vino per 5-6 minuti; regola di sale. Trasferisci i rotolini in un piatto da portata e poi elimina gli stecchini. Se ti piace, completa con foglioline di origano fresco e servi.



IL CONSIGLIO

Per una cottura perfetta scegli una padella antiaderente, eviterai così che i rotolini si attacchino al fondo. Cuocili a fuoco medio, girandoli con una pinza da cucina. I rotolini di pesce sono cotti quando la carne del nasello diventa opaca e si sfalda facilmente con una forchetta.



ARANCINI CON LA SALSICCIA

 Preparazione
15 min

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

risotto pronto 700 g (260 g crudo) - **salsiccia a nastro** 100 g - **tuorli** 2 - **Grana Padano Dop grattugiato** 100 g - **pangrattato** 100 g
- **olio di semi di arachide** - **sale** - **pepe**

1. Versa il risotto caldo in una ciotola. Unisci 2 tuorli e il Grana Padano, regola di sale e pepe e mescola bene. Spella la salsiccia e tagliala a pezzettini di 2 cm.

2. Con le mani inumidite, forma con il composto tante palline tonde di circa 5-6 cm di diametro. Pratica un incavo al centro di ciascuna con il pollice, farciscile con i pezzetti di salsiccia e richiudi bene il foro. Passali prima nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe, poi nel pangrattato.

3. Friggi gli arancini in una padella con abbondante olio ben caldo, pochi per volta, rosolandoli in modo uniforme finché saranno dorati. Scolali con il mestolo forato, adagiandoli su fogli di carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso e servili subito oppure lasciali raffreddare se li vuoi congelare.



IL CONSIGLIO

Prepara gli arancini in grande quantità e congelali in previsione di una festa. Disponine 6-8 per ciascuno degli appositi sacchetti da freezer e togliili dal congelatore 2 ore prima di consumarli. Scaldali in forno già caldo a 180° per 3-4 minuti e servili.



BRIDGERTON SEASON *of* LOVE



Il cioccolato dell'amore eterno: la gamma
Bridgerton Witor's per un San Valentino
indimenticabile



SCOLATUTTO in SILICONE

Richiudibile – Salvaspazio

Un pratico alleato per ottimizzare lo spazio in cucina



* Prezzo rivista escluso.

Dal design innovativo, è uno strumento indispensabile che combina praticità e una soluzione salvaspazio per la tua cucina.

- In silicone, si appiattisce fino a 2,5 cm
- Resistente a temperature da -30°C a +120°C
- Con pratica impugnatura antiscivolo

Dall'11 MARZO in edicola a € **5,90*** con **GialloZafferano**

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT

SAPORI della tradizione



Risotto giallo



Preparazione
15 minuti



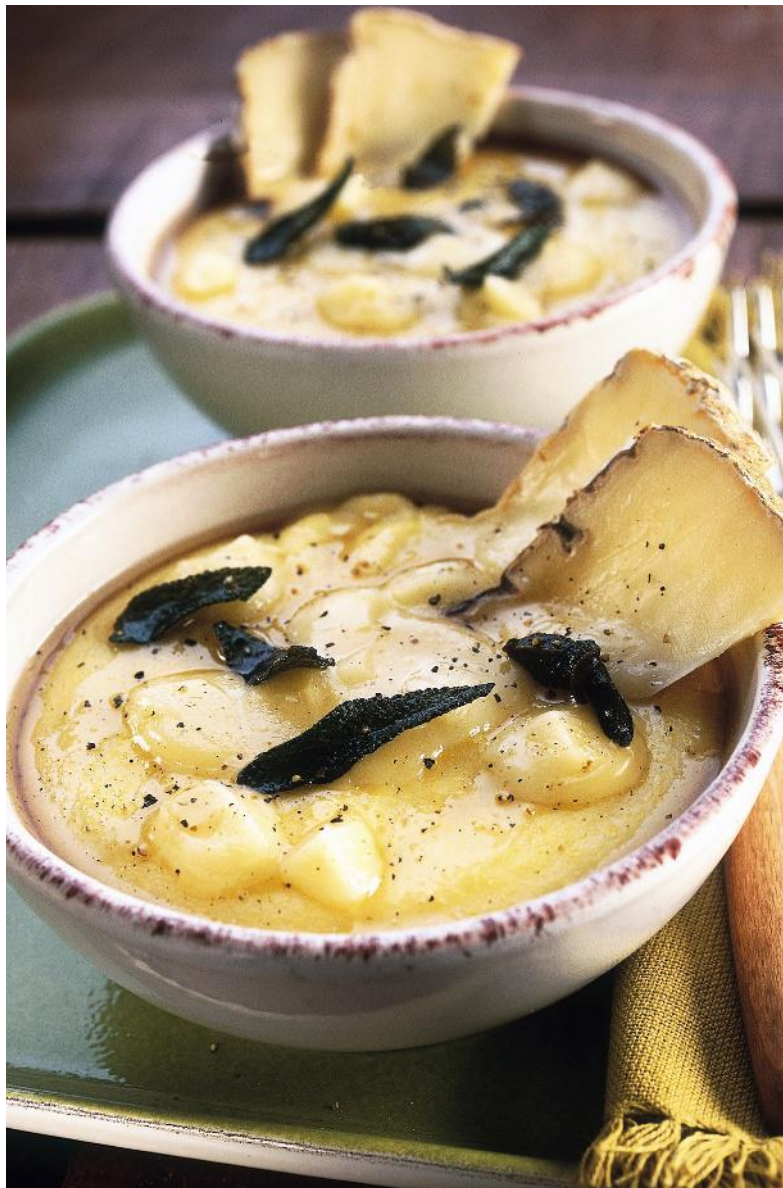
Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 320 g - **cipolla** 1 - **burro** 50 g - **midollo di bue** 50 g facoltativo - **vino bianco** mezzo bicchiere - **brodo di carne** 1,5 l - **zafferano** 1 bustina + pistilli per decorare - **Grana Padano Dop** 20 g - **sale** - **pepe**

- 1. Fai stufare a fuoco bassissimo** in un tegame capiente la cipolla tritata con 20 g di burro e il midollo, se hai deciso di utilizzarlo.
- 2. Tosta il riso** in una padella antiaderente, senza aggiungere grassi. Appena i chicchi sono traslucidi trasferisci il riso nel soffritto e mescola.
- 3. Bagna con il vino bianco** e lascia evaporare a fuoco vivo. Aggiungi 2 mestoli di brodo bollente e mescola.
- 4. Porta il riso a cottura** unendo altro brodo caldo ogni volta che il precedente sarà evaporato. Dopo circa 15 minuti, aggiungi lo zafferano diluito in un mestolo di brodo.
- 5. Regola il sale**, spegni, fai mantecare con il burro rimasto e il Grana Padano grattugiato. Completa con i pistilli, pepe e servi.





① Cùnsa con la toma



Preparazione
30 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina gialla 300 g - toma piemontese 280 g

- burro 150 g - salvia 3 rametti - Grana Padano

Dop - sale - pepe

1. Porta a ebollizione 2 litri d'acqua nel classico paiolo o in una pentola capace e sala leggermente. Versa la farina a pioggia mescolando sempre con un cucchiaino di legno per non formare grumi e cuocila per 30 minuti a fuoco moderato, mescolando.

2. Aggiungi 200 g di toma tagliata a dadi e mescola per farla sciogliere. Prosegui la cottura per 15 minuti abbassando leggermente la fiamma; alla fine la polenta deve risultare molto morbida, se invece è troppo consistente, aggiungi poca acqua bollente. Togli la polenta dal fuoco e incorpora il Grana Padano grattugiato.

3. Prendi le foglie di salvia, puliscile con un telo umido e poi friggile in un pentolino con il burro fuso per 3 minuti. Distribuisci la polenta in 4 ciotole, condiscila con il formaggio rimasto a fettine, il burro alla salvia caldo e un'abbondante macinata di pepe. Servi subito.



IL TOCCO IN PIÙ

Per una polenta più morbida, sostituisci parte dell'acqua col latte. Se invece la preferisci molto ricca aggiungi cubetti di speck o salsiccia sbriciolata e rosolata in padella.



10 ricette con LA POLENTA

Semplice e sostanziosa, è una preparazione antica e popolare che si presta a ricette sfiziose e ricche di gusto

a cura di Gabriella Marradi

2 Cestini con i funghi

Preparazione
20 minuti

Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina gialla 200 g - **champignon** 150 g - **aglio** 2 spicchi - **burro** 30 g
- **brandy** 1 bicchierino - **dado** mezzo - **panna** mezzo bicchiere
- **Gruyère grattugiato** 4 cucchiaini - **sale** - **pepe**

1. Porta a ebollizione mezzo litro di acqua, sala e versa la farina a pioggia mescolando senza interruzione. Cuoci la polenta per 50 minuti, poi rovesciala in una teglia umida in uno strato alto almeno 3 cm. Lasciala raffreddare.

2. Pulisci i funghi, tagliali a fettine e passali con un panno umido. Falli saltare in una padella con il burro fuso e l'aglio dorato. Poi spruzzali con il brandy e fallo evaporare. Cuoci per circa 10 minuti insaporendo con il dado sbriciolato e una macinata di pepe. Cuoci ancora 10 minuti a fuoco basso, poi aggiungi la panna e lascia addensare il sugo.

3. Aiutandoti con un bicchiere da acqua ricava dalla polenta 4 dischi e poi scavali nella parte centrale, in modo da formare dei cestini. Riempili con il sugo di funghi e poi cospargi ogni cestino con un cucchiaino di Gruyère. Passa i cestini sotto il grill per un paio di minuti e servili caldi.



3 Pasticciata al ragù

Preparazione
35 minuti

Cottura
110 minuti

INGREDIENTI PER 4

250 g di **farina di mais per polenta** - **acqua** 1 l
- **sale grosso** 1 cucchiaino - **carne macinata di manzo o mista** 300 g - **carota** 1 - **cipolla** 1 - **sedano** 1 gambo
- **passata di pomodoro** 400 g - **latte** 200 ml - **burro** 20 g
- **farina** 20 g - **Grana Padano Dop** - **olio evo** - **sale** - **pepe**

1. Per il ragù trita carota, cipolla, sedano e fai colorire in un tegame con l'olio. Aggiungi la carne macinata e rosola. Versa la passata di pomodoro, sala, pepa e cuoci a fuoco basso per 40 minuti.

2. Per la besciamella sciogli il burro in un tegame, unisci la farina e mescola. Versa il latte caldo a filo mescolando e cuoci fino a ottenere la consistenza di una crema. Sala e pepa.

3. Per la polenta porta l'acqua a bollore con il sale. Versa la farina a pioggia mescolando. Cuoci per 40 minuti. Stendi metà della polenta in una teglia, copri con uno strato di ragù, uno di besciamella e formaggio grattugiato. Ripeti col resto degli ingredienti. Cuoci in forno a 200° per 20 minuti, fino quando la superficie sarà dorata.



IL CONSIGLIO

Lascia riposare la polenta pasticcata per 5-10 minuti dopo la cottura per facilitare il taglio e servire fette compatte.



4 Polenta del viticoltore



Preparazione
30 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina di mais a grana grossa 400 g - salsiccia 1
- olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino - pecorino
toscano 100 g - prezzemolo (facoltativo) 1 ciuffo
- sale

1. Private la salsiccia del budello e sbriciolatela; disponetela in una padella con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e fatela saltare per 5 minuti.

2. Preparate la polenta. Versate 1 l di acqua salata in un paiolo da polenta o, in alternativa, in una pentola capiente. Appena l'acqua prende il bollore, versatevi lentamente, a pioggia, la farina di mais mescolando continuamente con un cucchiaino di legno per evitare che si formino grumi.

3. Quando il composto è omogeneo, cuocete per 1 ora sempre mescolando. Sarà cotta quando si staccherà dai bordi del tegame. Una volta cotta, rovesciate la polenta su un tagliere di legno e lasciatela raffreddare per qualche minuto in modo che si solidifichi.

4. Unite la salsiccia, cospargete di pecorino grattugiato e foglie di prezzemolo e servite sul tagliere in modo che i commensali si servano da un unico recipiente, così com'era usanza un tempo.

5 Polenta al radicchio

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4

burro 40 g - **farina per polenta istantanea** 400 g - **porro** 1 - **radicchio** 3 cespi
- **acqua** 1 e 1/2 l - **taleggio** 100 g - **sale**

1. Scaldate 40 g di burro, unite 1 porro a fettine e 3 cespi di radicchio tagliati a listarelle. Salate, pepate e cuocete per 5-6 minuti.

2. Portate a ebollizione 1,5 l di acqua in una pentola e salatela. Versate 400 g di farina per polenta istantanea, mescolando con la frusta e cuocete per il tempo indicato sulla confezione. Imburrate una pirofila e versate metà della polenta.

3. Coprite con 100 g di taleggio e metà di porri e radicchio. Poi ancora polenta, taleggio e radicchio e mettete in forno a 200° per 20'.



6 Sandwich di polenta

 Preparazione
17 minuti

 Cottura
22-25 minuti

INGREDIENTI PER 4

polenta pronta 900 g - **carne trita di manzo** 600 g
- **formaggio a fette** 200 g - **pomodori** 2 - **sale** - **pepe**

1. Sezioni la polenta prima a fette e poi, con l'aiuto di un tagliapasta o di un bicchiere, a dischi del diametro di 12 cm. Disponili sulla teglia rivestita di carta forno e infornali a 200° per 10 minuti, voltandoli dopo 5 minuti per poterli grigliare più facilmente. Prepara 6 hamburger con la carne trita e passali sulla gratella, regola di sale e pepe e tienili in caldo.

2. Passa sulla griglia anche le fette di polenta e, nel frattempo, affetta sottilmente i pomodori.

3. Forma i sandwich con gli ingredienti e passali in forno per due minuti, fino a quando il formaggio comincia a sciogliersi.



IL CONSIGLIO

Se vuoi preparare un sandwich di polenta vegetariano, griglia due fette di polenta, spalma l'hummus, aggiungi verdure grigliate a piacere (zucchine, peperoni, funghi) e un po' di rucola. Chiudi e servi ben caldo!





7 **Moscardini in guazzetto**



Preparazione
20 minuti



Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

moscardini piccoli 800 g già puliti - **polenta di mais fioretto a cottura rapida** 220 g - **polpa di pomodoro a pezzi** 300 g - **vino bianco** 200 ml - **limone bio** 1 - **aglio** 2 spicchi - **peperoncino** 1 - **brodo vegetale o di pesce** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i moscardini, sciacquali e asciugali. Sbuccia e trita gli spicchi d'aglio e il peperoncino. Cuoci la polenta secondo le istruzioni della confezione, versala dentro una teglia foderata con carta da forno e lasciala raffreddare completamente.

2. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella e rosola i moscardini a fuoco vivace per 2-3 minuti con l'aglio tritato. Irrora con il vino bianco e lascia evaporare.

3. Abbassa il fuoco, aggiungi la polpa di pomodoro e il peperoncino tritato, copri e cuoci per circa 45 minuti finché i moscardini saranno teneri, unendo poco brodo bollente se il sugo si asciuga troppo. Scopri, regola di sale e prosegui la cottura per 15 minuti, finché il sugo sarà ben ristretto. Servili con la polenta tagliata a bastoncini dorati sotto il grill.



8 **Terrine con formaggio**



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina per polenta 300 g - **acqua** 1 l - **gorgonzola dolce** 200 g - **verza** 150 g - **cipolle rosse** 2 - **zucchero di canna** 2 cucchiaini - **aceto balsamico** 2 cucchiaini - **gherigli di noci** 30 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Porta a ebollizione l'acqua con il sale, versa la farina a pioggia mescolando. Cuoci la polenta per circa 40 minuti. Distribuiscila poi in 4 terrine monoporzione leggermente unte e lascia raffreddare.

2. Lava la verza, ricava le foglie e saltale in padella con un filo d'olio per 5 minuti. Regola sale e pepe. Affetta le cipolle rosse e cuocile in una padella con un filo d'olio, lo zucchero di canna e l'aceto balsamico. Mescola e fai caramellare per 10 minuti.

3. Lavora il gorgonzola con un cucchiaino d'olio in una ciotola, pepa e, se necessario, versa un filo di latte per renderlo più cremoso. Disponi le foglie di verza nelle terrine sopra la polenta. Aggiungi la crema di gorgonzola e completa con le cipolle rosse caramellate e le noci sbriciolate.



9 Tramezzino di polenta

 Preparazione 10 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

polenta pronta 250 g - **bietole** 300 g - **aglio** 1 spicchio - **carote** 2
- **fagioli** 250 g - **cipolla** 1 - **fontina** 8 fette - **olio extravergine**
- **sale** - **peperoncino** 1 pizzico

1. Cuoci 250 g di polenta pronta seguendo le indicazioni sulla confezione e tenila in caldo nella pentola. Pulisci 300 g di bietole, taglia a listarelle le foglie e scottale in acqua bollente per 5 minuti, poi falle saltare in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, uno spicchio di aglio e una cipolla tritata e un pizzico di peperoncino. Mettili in una padella con 2 cucchiaini di olio e falli soffriggere dolcemente.

2. Trasferisci le bietole nella pentola della polenta, unisci 2 carote lessate tagliate a dadini e 250 g di fagioli borlotti ben scolati dal liquido di conservazione. Mescola e cuoci il tutto per 10 minuti a fuoco basso.

3. Togli la polenta dal fuoco e rovesciala in una teglia larga e bassa, livellandola in uno strato alto un dito. Falla raffreddare e tagliala in 16 quadrati (grandi come fette di pane da toast). Spennella di olio su un lato e farcisci a 2 a 2 con una fetta di fontina. Fai dorare i sandwich sotto il grill per qualche istante e servi.



10 Frittelle dolci

 Preparazione 10 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

polenta avanzata 300 g - **farina 00** 100 g - **zucchero** 50 g
- **uovo** 1 - **lievito per dolci** 1 cucchiaino - **vanillina** 1 bustina
- **latte** - **olio di semi**

1. Sbriciola la polenta avanzata in una ciotola, aggiungi l'uovo, lo zucchero e la vanillina. Poi unisci la farina e il lievito mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Se serve, versa latte a filo in modo da poterti regolare con consistenza: l'impasto deve risultare morbido, ma non liquido.

2. Scalda abbondante olio di semi in una padella profonda. Poi, con l'aiuto di un cucchiaino, preleva piccole porzioni d'impasto e falle scivolare delicatamente nell'olio caldo. Friggi le frittelle, poche alla volta e girandole spesso, fino a ottenere una doratura uniforme.

3. scola le frittelle su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio. Spolverizzale con lo zucchero e servile.



IL CONSIGLIO

Se ti piace, puoi aggiungere all'impasto 80 g di uvetta, messa a bagno per 15 minuti con 2 cucchiaini di liquore, come rum o brandy.



Mondeghili



Preparazione
25 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

carne di manzo lessata 500 g - **uova** 3

- **panino** 1, la mollica - **latte** 1 bicchiere

- **prezzemolo** 1 ciuffo - **Grana Padano Dop**

4 cucchiaini - **limone** 1, non trattato

- **noce moscata** - **pangrattato**

- **burro chiarificato** 100 g - **sale** - **pepe**

1. Sbriciola la mollica di pane in una ciotola, bagnala con il latte e lasciala ammorbidire. Versa nel mixer la carne di manzo spezzettata e tritala.

2. Trasferisci la carne in una ciotola, aggiungi 2 uova, la mollica di pane strizzata, un pizzico di noce moscata, il Grana Padano grattugiato, la scorza grattugiata del limone e il prezzemolo tritato. Lavora con le mani per amalgamare. Regola sale e pepe.

3. Preleva il composto in piccole porzioni e, con le mani inumidite, forma tante polpette leggermente schiacciate di circa 4 cm di diametro. Passale man mano nell'uovo rimasto sbattuto e in abbondante pangrattato. Sciogli il burro in una larga padella e friggì le polpette. Scolale su carta da cucina e servile subito.

pranzo MILANESE

**Il meglio della cucina lombarda
declinato in tre ricette succulente.
Perfette per i giorni più freddi**

ricette di Michela Sassi



IL CONSIGLIO

Per conservare le polpette impanate, adagiale su un vassoio distanziate tra loro e mettile in freezer. Quando sono congelate, trasferiscile in un sacchetto per alimenti.



Risotto al salto



Preparazione
10 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

risotto allo zafferano già cotto 400 g - **burro** 40 g
- **Grana Padano Dop** - **pepe**

1. Versa il risotto alla milanese freddo di frigorifero in un piatto foderato con carta da forno e spolverizzalo con Grana Padano grattugiato. Schiaccialo con il dorso di un cucchiaino in uno strato spesso circa 1 cm.

2. Scalda il burro in una larga padella di ferro oppure antiaderente e fai scivolare il tortino di riso. Lascialo cuocere per 5-6 minuti circa a fuoco vivo, scuotendo spesso la padella per evitare che si attacchi, fino quando la superficie è dorata.

3. Gira il tortino dall'altro lato come se fosse una frittata aiutandoti con un piatto o un coperchio. Rimettilo nella padella e lascialo dorare per 4 minuti. Spolverizza col pepe e servilo caldo.



Ossobuco piselli e pancetta



Preparazione
30 minuti



Cottura
180 minuti

INGREDIENTI PER 4

ossibuchi di manzo 4 da 300 g ciascuno - **piselli surgelati** 300 g
- **pancetta affettata** 80 g - **scalogno** 1 - **polpa di pomodoro** 400 g - **burro** 50 g - **vino bianco** mezzo bicchiere - **farina**
- **brodo vegetale** - **erba cipollina** - **sale** - **pepe**

1. Riduci lo scalogno a spicchietti e trita la pancetta. Lava gli ossibuchi e incidi la membrana che li circonda in modo che non si arriccino in cottura. Legali intorno al bordo con un giro di spago. Poi passali nella farina.

2. Rosola la pancetta tritata col burro in un tegame, adagia gli ossibuchi, sala, pepa e falli dorare girandoli con una pinza per non bucare la carne. Bagna col vino. Versa la polpa di pomodoro, un mestolo di brodo caldo, sala e pepa. Porta a ebollizione e cuoci coperti per circa 150 minuti, versando gradualmente altro brodo caldo.

3. Scotta i piselli per 2 minuti in acqua bollente salata, uniscili agli ossibuchi e cuoci altri 20 minuti a fuoco basso. Completa con erba cipollina e servi.



ROBIOLA

cremosa e delicata

Formaggio fresco a pasta morbida è tipico di Piemonte e Lombardia. Prodotta con latte vaccino, caprino, ovino e una combinazione di questi, la robiola ha una consistenza cremosa e sapore delicato ma leggermente acidulo. Il colore della pasta varia dal bianco candido al paglierino chiaro. Puoi consumarla spalmata sul pane oppure per preparare salse cremose e ripieni per primi piatti di pasta fresca.



ROTOLO DI ZUCCHINE, BIETOLE E FORMAGGIO

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta fresca per lasagne 4 sfoglie da 15x22 cm
- **zucchine** 250 g - **bietole** 150 g - **robiola** 200 g - **basilico** 10 g
- **pinoli** 30 g - **aglio** 1 spicchio - **burro** 50 g - **Grana Padano**
Dop - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Spunta le zucchine e tagliale a bastoncini, pulisci le bietole e spezzettale. Sciogli 30 g di burro in un tegame, versa le zucchine, sala, pepa e fai colorire, unisci le bietole e spegni. Metti la robiola in una ciotola con le zucchine, le bietole, 50 g di formaggio grattugiato, sale, pepe e mescola.

2. Scotta le lasagne in acqua salata per 1 minuto. Scolale e lasciale asciugare su carta assorbente. Adagia ogni lasagna sopra un foglio di carta forno imburato e copri con il composto di robiola, arrotola la pasta in modo da formare un grosso involtino, avvolgilo nella carta e poi chiudi le estremità legandole con spago da cucina. Cuoci i rotoli in forno caldo a 180° per 15 minuti.

3. Per la salsa, pela e affetta l'aglio, poi lascialo colorire in un tegame con 5 cucchiaini d'olio. Spegni ed elimina l'aglio. Versa l'olio tiepido in una ciotola con il basilico tritato, sala e pepa. In un altro pentolino tosta i pinoli. Fai intiepidire i rotoli di pasta pochi minuti e tagliali a fette spesse. Completa con formaggio grattugiato, pinoli tostati e la salsa al basilico.



TORTA SALATA AI CARCIOFI



Preparazione
30 min+rip



Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER 8

farina 00 300 g - **carciofi** 4 - **biete** 400 g - **uova** 3 -
cipollotto novello 1 - **mortadella** 80 g - **origano**
secco - **limone** 1 - **pistacchi sgusciati e spellati** 50 g
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Per la pasta matta, setaccia la farina sulla spianatoia, disponendola a fontana e metti nell'incavo 1 cucchiaino di origano, poco sale e 3 cucchiaini d'olio. Versa 150 ml d'acqua frizzante e impasta velocemente. Quando la pasta sarà liscia e omogenea, forma una palla, avvolgila in pellicola e lasciala riposare in un luogo fresco per almeno 1 ora.

2. Intanto, pulisci i carciofi, scartando le foglie esterne più dure e le punte, poi tagliali a fettine sottili e immergile in una ciotola d'acqua

acidulata con il succo del limone. Monda e tagliuzzala le biette. Pulisci il cipollotto, affettalo e fallo appassire in una padella con un filo d'olio. Unisci i carciofi e le biette, sala, pepa e cuoci per una decina di minuti. Lascia intiepidire, poi incorpora le uova sgusciate e leggermente sbattute con sale e pepe, la mortadella tagliuzzata e i pistacchi tritati grossolanamente.

3. Stendi i 2 terzi della pasta in una sfoglia sottile e foderla uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro. Bucherella il fondo, versa il ripieno e copri con la pasta rimasta stesa sottile, ripiegando sopra il bordo e bucherellando la superficie con la forchetta. Cuoci la torta a 180° per 50-55 minuti. Sformala e lasciala riposare per 5-10 minuti, poi servila calda o tiepida.

GAMBI DI CARCIOFO come riutilizzarli

Non buttare i gambi, sono ottimi in molte preparazioni. Per pulirli, tagliali alla base del fiore, sbucciali eliminando la scorza con i filamenti e riducili a tocchetti. Rosolali a fuoco medio con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio spellato per 3-5 minuti. Sala, pepa e spolverizza con prezzemolo tritato, poi elimina l'aglio. Usali interi o frullati a crema per insaporire frittate, risotti, sughi, bruschette e in tante altre gustose ricette.





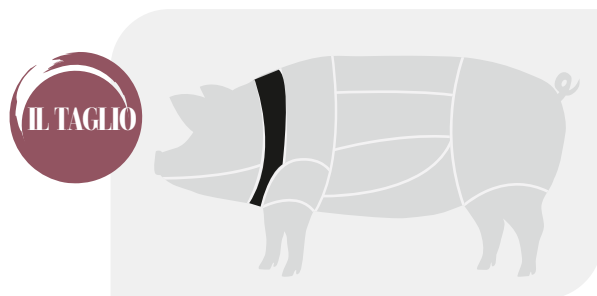
SALSICCIA

Preparata con i tagli più saporiti del maiale e arricchita dalle spezie è uno degli insaccati più versatili e apprezzati in cucina

La salsiccia è un insaccato a base di carne di maiale macinata, condita con spezie e aromi, e insaccata in budelli naturali o artificiali.

La carne utilizzata proviene dai tagli grassi e saporiti come la spalla e talvolta il guanciale. In cucina, la salsiccia si presta a numerose preparazioni: può essere cotta alla griglia, in padella, al forno o aggiunta a sughi, risotti e stufati. Esistono varianti fresche e stagionate; alcune di queste ultime, come la salsiccia di

Norcia o di Cinta Senese, possono essere consumate crude, purché siano stagionate e preparate con carni di alta qualità. Per il resto, la cottura è un passaggio essenziale per evitare rischi legati a parassiti o batteri.





IN CARROZZA

Preparazione
25 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

salsicette 4 piccole
- **pancarrè** 8 fette
- **mozzarella fiordilatte** 250 g
uova 2 - **latte** - **farina**
- **olio extravergine** - **sale**

1 Prepara gli ingredienti

Spella le salsicette, disponile una a una fra due fogli di carta da forno e appiattiscile con un batticarne in modo da ottenere dei quadrati poco più piccoli delle fette di pane. Elimina la crosta dalle fette di pancarrè e dividile a metà.



IL CONSIGLIO

Per evitare che il sandwich si rompa durante la cottura è importante assicurarsi che la mozzarella non sia eccessivamente acquosa. Dopo averla affettata asciuga la mozzarella con carta assorbente da cucina oppure, se hai più tempo, adagia le fette di mozzarella in un colino e lasciale sgocciolare per qualche ora.



2 Forma i sandwich

Sbatti le uova con 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di latte. Taglia la mozzarella a fette non troppo sottili e stendile su carta assorbente da cucina per asciugarle. Disponi un quadrato di salsiccia e le fettine di mozzarella su metà fette di pane, sovrapponi le fette di pane rimaste e premi leggermente i sandwich.



3 Completa e servi

Passa i sandwich nella farina, facendola aderire bene anche sui bordi. Bagna solo questi con poca acqua o latte, per formare una specie di colla che serve a sigillarli bene e a non far uscire la mozzarella. Passa i sandwich nella uova sbattute, girandoli in modo che il pane assorba bene l'uovo. Ripeti il passaggio fino a impanare tutti i sandwich. Scalda abbondante olio nella padella, immergi pochi sandwich alla volta e friggili, girandoli a metà cottura, finché saranno dorati e croccanti da entrambi i lati. Sgocciola le salsicce in carrozza, man mano, con un mestolo forato, falle asciugare su carta assorbente, salale leggermente e servile immediatamente accompagnandole, se ti piace, con un'insalatina.

SANO e leggero

*piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola*

Carote e cipolline aromatiche



Preparazione
15 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

carote 4 medie - **cipolline** 250 g
- **vino bianco secco** 100 ml - **brodo vegetale**
- **semi di finocchio** 1 cucchiaino - **timo**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Scalda un filo d'olio in un tegame abbastanza grande con il bordo basso, aggiungi le cipolline già pulite e spellate e rosolale a fuoco medio per circa 10 minuti.

2. Spunta e pulisci le carote, tagliale prima a metà nel senso della lunghezza e poi a bastoncini e aggiungile nel tegame con le cipolline. Fai prendere colore alle verdure per un paio di minuti e sfuma con il vino.

3. Regola sale, pepe e lascia asciugare, insaporisci con finocchio e foglie di timo, copri con il brodo e prosegui la cottura per circa 30 minuti, finché saranno tenere. Servile calde.





Aurora Cortopassi

Ambassador
GialloZafferano

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

① **Risotto curcuma e limone**



Preparazione
30 min+rip



Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 320 g - cipolla dorata 1 - olio evo
- curcuma fresca 2 radici - latte di cocco denso
350 g - prezzemolo - sale - mix di pepe - limone
1 - brodo vegetale

1. Trita finemente la cipolla e lasciala stufare molto dolcemente in casseruola con un giro d'olio. Versa il riso e tostalo per qualche minuto, mescolando spesso.

2. Sbuccia la curcuma e grattugiala in casseruola, aggiungi una presa di sale e mescola ancora. Poi sfuma con il brodo caldo e continua a bagnare il riso un mestolo alla volta fino a portarlo a metà cottura. Unisci metà del latte di cocco e continua ad aggiungere il brodo fino a cottura ultimata.

3. A fuoco spento aggiungi il succo e la scorza di un limone non trattato, il restante latte di cocco, una ricca macinata di pepe e un ricco giro d'olio. Emulsiona accuratamente per ottenere un risotto cremoso e all'onda. Impiatta con una spolverata di prezzemolo, altro pepe macinato e una grattata di scorza di limone extra.

8 ricette con la CURCUMA

Una spezia asiatica che regala gusto e colore a ogni piatto. Ecco come abbinarla al meglio

a cura di Giovanna Marradi



② Spaghetti con gamberi e zucchine



Preparazione
30 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

spaghetti 280 g - **gamberi** 300 g - **scalogno**
1 - **carota** 1 - **sedano** 1 costa - **zucchine** 2
piccole - **curcuma** 2 cucchiaini - **vino bianco**
150 ml - **prezzemolo** - **erba cipollina** 1 ciuffo
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sguscia i gamberi, tenendo da parte teste e gusci. Incidili sul dorso ed elimina i filetti neri con uno stecchino. Sciacquali, mettili in una ciotola e tienili al fresco.

2. Pulisci scalogno, carota e sedano e tagliali a pezzetti. Scalda a fuoco medio una casseruola senza grassi, unisci teste e gusci e tostali schiacciandoli bene con la forchetta per 2-3 minuti. Aggiungi le verdure, i gambi di prezzemolo e 3-4 grani di pepe, sfuma col vino, unisci 500 ml d'acqua, la curcuma, poco sale e fai sobbollire per 30 minuti. Spegni, filtra il fumetto e versalo in una padella ampia.

3. Cuoci gli spaghetti molto al dente in acqua poco salata. Scolala, trasferiscila nella padella col fumetto e le zucchine grattugiate e completa la cottura della pasta mescolando, finché il sugo sarà quasi completamente assorbito. Unisci i gamberi, prosegui la cottura ancora per 1 minuto e spegni. Suddividi la pasta nei piatti, irrori con un filo d'olio, spolverizza con l'erba cipollina tagliuzzata e servi.



IL CONSIGLIO

Se ti piace, profuma i piatti con scorza di limone o di arancia grattugiata prima di servire.



3 Tortilla di patate con crema di peperoni piccante

Preparazione 30 min+rip Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate 500 g - porri 2 - mandorle spellate 30 g - peperoni gialli 2 - uova 5 - timo 1 ciuffo - maggiorana 1 ciuffo - curcuma in polvere - olio extravergine - sale - peperoncino in polvere

1. Metti i peperoni in forno caldo a 200° per 40 minuti, girandoli spesso. Trasferiscili in un sacchetto per alimenti e falli raffreddare. Spellali, puliscili e frullali al mixer con 2 cucchiaini di curcuma, 2-3 cucchiaini d'olio, le mandorle e un pizzico di sale e peperoncino.

2. Sbuccia intanto le patate e tagliale a fettine. Disponile in una casseruola con acqua fredda, porta a ebollizione e cuocile per 5 minuti. Pulisci i porri e tagliali a fettine. Scalda 3 cucchiaini d'olio in una padella, unisci i porri e le patate scolate, regola di sale e cuocile con il coperchio per 10 minuti dall'ebollizione. Insaporisci con le erbe aromatiche pulite e tritate insieme.

3. Unisci alle verdure tiepide le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe. Versa il composto in uno stampo da 18 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e cuoci la tortilla in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti. Servila calda o tiepida, tagliata a fette con la crema di peperoni.



4 Pasta e fagioli con le cozze alla crema di basilico

Preparazione 20 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

cozze 400 g - cannellini 400 g già cotti - pasta tipo tubetti 150 g - scalogno 1 - aglio 2 spicchi - curcuma in polvere 1 cucchiaino - basilico 1 ciuffo - olio extravergine - sale

1. Metti le cozze ben pulite in una padella, unisci lo spicchio d'aglio spellato e 2-3 gambi di basilico, copri e cuoci per 5-6 minuti, finché si saranno aperte. Scolale, tieni da parte il liquido di cottura poi filtralo. Sguscia i frutti di mare e mettili in una ciotola.

2. Spella lo scalogno e l'aglio rimasto, tritali insieme e rosolali con un filo d'olio in una casseruola. Aggiungi i fagioli sgocciolati, falli insaporire mescolando, poi unisci i liquidi di cottura delle cozze e la curcuma e coprili a filo con il brodo. Cuocili a fiamma bassa per 5-6 minuti, prelevane metà e passali al mixer, poi rimetti il composto nella pentola. Intanto, pulisci il basilico, tuffalo per alcuni istanti in acqua bollente, scolalo e frullalo con 50 ml d'olio e un pizzico di sale.

3. Aggiungi la pasta nella casseruola e cuocila al dente, aggiungendo altro brodo bollente, in modo che il fondo resti denso ma cremoso. Incorpora le cozze e servi, irrorando con la crema di basilico.



⑤ Polpettone di petto di pollo marinato

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 800 g di - zucchine novelle 300 g - mandorle 70 g - pomodorini secchi 50 g - uovo 1 - limone 1 non trattato - menta 1 rametto - rosmarino 1 rametto - olio extravergine d'oliva - curcuma - sale

1. Tagliate il petto di pollo a fettine, stendetele in una pirofila e copritele con il limone a fette, le foglie di menta e un po' d'olio; fate marinare in frigo per 2 ore. Tritate le mandorle a coltello. Scolate le fettine di pollo, tagliatele a tocchetti e mettetele nel mixer con le foglie di menta, le mandorle, un po' d'olio, 1 cucchiaino di curcuma e sale. Frullate l'impasto finché sarà omogeneo e poi mescolatelo con l'uovo.

2. Riducete i pomodori secchi a fettine. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a listarelle. Rosolatele in padella a fuoco medio con 2 cucchiaini di olio e mezzo rametto di rosmarino per circa 5 minuti. Poi spegnete il fuoco, unite il rosmarino rimasto e i pomodori secchi, mescolate e lasciate raffreddare con il coperchio.

3. Stendete su un foglio di carta da forno l'impasto di pollo, mettete al centro la farcitura di zucchine e, aiutandovi con la carta, richiudete il tutto. Avvolgete il polpettone con la carta, sigillatela ai lati con spago da cucina e cuocete in abbondante acqua bollente per 30 minuti. Scolate il polpettone, privatelo della carta e fatelo dorare in padella con un filo d'olio.



⑥ Spiedini di gamberi e zucchine

 Preparazione xx minuti  Cottura xx minuti

INGREDIENTI PER 4

gamberi 1/2 kg - zucchine 3 - pangrattato - spezie a piacere (paprika, peperoncino, curcuma, pepe) in polvere - menta - olio extravergine d'oliva

1. Pulisci i gamberi eliminando testa, carapace e filetto nero sul dorso con uno stuzzicadenti. Spunta e lava le zucchine; tagliale sottili con il pelapatate, nel senso della lunghezza.

2. Avvolgi i gamberi preparati in una fettina di zuccina ciascuno, poi passali nel pangrattato, uno a uno. Infila gli involtini di gambero preparati in spiedini lunghi di legno, inframmezzandoli con foglie di menta. Cerca di ottenere un numero pari di spiedini (sono circa 5 involtini a spiedino, a seconda della grandezza dei gamberi).

3. Scalda il grill del forno. Intanto spennella con l'olio gli spiedini, spolverizzali con il mix di spezie e poi cuocili sotto il grill a 200° per una decina di minuti, girandoli a metà cottura. Servi con, a piacere, una spruzzata di succo di limone.

7 Hamburger con fagioli rossi e salsa di yogurt

 Preparazione 15 minuti  Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 4

panini al sesamo 4 - pomodori costoluti 4 - insalata - olio extravergine

PER GLI HAMBURGER fagioli rossi cotti 250 g - zucchine 2

- uova 1 intero e 1 tuorlo - Grana Padano Dop - curcuma 1 cucchiaino

- pangrattato 90 g - menta - sale - pepe

PER LA SALSA yogurt greco 170 g - limone 1 - menta - sale - pepe

1. Per gli hamburger sciacqua i fagioli e schiacciali. Pulisci e grattugia le zucchine, poi aggiungile ai fagioli. Unisci anche l'uovo e il tuorlo, la menta tritata, il Grana Padano grattugiato, la curcuma, il pangrattato, sale, pepe e impasta; se il mix è troppo molle, aggiungi altro pangrattato. Con le mani umide forma 4 hamburger.

2. Per la salsa mescola lo yogurt, 2 cucchiaini di succo di limone, un cucchiaino di menta tritata, sale, pepe e due cucchiaini d'acqua. Fai riposare in frigorifero. Lava i pomodori, asciugali e tagliali a fette spesse. Taglia a metà i panini.

3. Scalda un giro d'olio in un'ampia padella antiaderente; rosola gli hamburger a fuoco dolce 4 minuti per parte, finché saranno dorati. Scolali su carta da cucina e salali. Fai dorare in padella i panini dalla parte tagliata. Spalma le basi con la salsa allo yogurt e farciscili con i pomodori, gli hamburger, altra salsa e insalata.



8 Arista con ventagli di patate alla curcuma

 Preparazione 40 minuti  Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4

arista 1 da 1,5 kg - patate medie 600 g - sedano rapa

500 g - mele 5 - carota 1 - sedano 2 coste - scalogni 2

- rosmarino 3 rametti - timo 6 rametti - salvia 2 foglie

- alloro 1 foglia - curcuma 2 cucchiaini - birra chiara

400 ml - brodo - olio extravergine - sale - pepe

1. Pela 200 g di patate, il sedano rapa, una mela, gli scalogni e taglia patate, scalogni e mela a pezzettoni e il sedano rapa a fette. Riduci la carota a bastoncini. Adagia l'arista in una pirofila con patate, scalogni, mela, 100 g di sedano rapa e le erbe. Irrora con un filo d'olio, mescola e inforna a 210° per 20 minuti.

2. Sfuma con la birra bollente e falla evaporare con la porta del forno aperta. Abbassa a 170°. Sala, pepa e cuoci 30 minuti, girando la carne un paio di volte e bagnando col brodo. Passa al mixer patata, sedano rapa e mela. Sistema le mele rimaste a spicchi, il sedano rapa rimasto e le carote nella pirofila e cuoci per 30 minuti.

3. Pela e affetta le patate rimaste, immergile in un litro d'acqua fredda, unisci la curcuma e lascia in infusione un'ora. Scolale e condiscile con olio e sale. Spalma la carne col passato di verdure e fai aderire le patate. Cuoci a 220° per 15 minuti. Fai riposare e poi disponi mele, sedano rapa e carote. Completa con il fondo di cottura filtrato.



Orzotto al timo, erba cipollina e basilico



Preparazione
25 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

orzotto precotto 200 g - **cipolla rossa** 2
- **radicchio** 2 cespi - **aglio** 1 spicchio - **vino**
bianco 200 ml - **erbe fresche** (erba cipollina,
basilico, timo, rosmarino) 1 mazzo - **brodo**
vegetale 1 l - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Trita la cipolla finemente e lasciala appassire in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Appena diventa trasparente unisci l'orzo, fallo insaporire 2 minuti e poi coprilo con il brodo vegetale. Prosegui la cottura a fuoco medio per far assorbire il liquido.

2. Lava il radicchio, affettalo e poi tritalo grossolanamente. Trasferiscilo in una padella con lo spicchio d'aglio schiacciato e 2 cucchiaini di olio e lascialo appassire. Poi sala e bagna con il vino bianco, sfuma il vino a fuoco vivace.

3. Versa il radicchio nella casseruola con l'orzo e cuoci per circa 20 minuti. Spegni, regola sale, pepe e profuma con un trito generoso di erbe aromatiche. Servi l'orzotto con un filo di olio crudo.

In cucina con le **ERBE**

Gli aromi di timo, basilico, rosmarino e salvia arricchiscono i tuoi piatti e annunciano l'arrivo della primavera

a cura di Michela Sassi



IL CONSIGLIO

Scegli l'orzo giusto: preferisci l'orzo perlato, che non necessita di ammollo e cuoce più velocemente. Prima di cucinarlo sciacqualo con cura sotto l'acqua corrente.



Scaloppine di ricciola al Marsala, salvia e rosmarino

Preparazione 15 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

ricciola 4 tranci - **rosmarino** 1 rametto - **salvia** 1 rametto
- **Marsala** 1 bicchierino - **brodo vegetale** mezzo bicchiere
- **olio extravergine** - **farina** - **sale** - **pepe**

- 1. Scalda l'olio** in un'ampia padella a fuoco basso, poi aggiungi il rametto di rosmarino, quello di salvia e lascia insaporire per un paio di minuti. Asciuga i tranci di ricciola premendoli delicatamente con carta da cucina.
- 2. Elimina i rametti di erbe**, adagia i tranci di ricciola nell'olio e falli dorare un paio di minuti per ogni lato. Bagnali con il vino bianco e lascialo sfumare. Regola sale e pepe. Preleva i tranci dalla padella e adagiali in un piatto.
- 3. Stempera un cucchiaino di farina** nel brodo e versalo nella padella dove hai cotto il pesce. Lascia addensare il fondo di cottura sul fuoco basso, mescolando. Copri i tranci di ricciola con la salsa e servi.



Castagnaccio

Preparazione 24 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24-26 CM

farina di castagne 300 g - **rosmarino** 1 rametto - **pinoli** 60 g
- **uvetta** 60 g - **olio extravergine** - **sale**

- 1. Lascia l'uvetta in ammollo** in una ciotola d'acqua fredda per 15 minuti. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza aggiungere grassi. Setaccia la farina in un'ampia ciotola, unisci sale e 3 cucchiaini d'olio. Versa a filo acqua fredda sufficiente (circa 600 ml) per formare una pastella fluida e senza grumi, lavorando con una frusta.
- 2. Unisci nella ciotola** 3/4 dell'uvetta sgocciolata e strizzata e 3/4 dei pinoli, poi mescola bene. Spennella d'olio il fondo e i bordi di una teglia rotonda da 24-26 cm con i bordi bassi. Versa l'impasto, livella e cospargi coi pinoli e l'uvetta rimasti.
- 3. Completa con gli aghi del rosmarino**, un giro d'olio e cuoci nel forno già caldo a 200° per 35-40 minuti circa, fino a quando sulla superficie si formano delle piccole crepe. Lascia raffreddare completamente prima di servire.



SPINACI

Crudi in insalata, cotti come contorno oppure aggiunti a torte salate, zuppe e pasta ripiena, piacciono a tutti per il loro gusto delicato

Foglie saporite e croccanti

Gli spinaci sono una pianta erbacea originaria della Persia disponibile da settembre a maggio. Esistono diverse varietà, tra cui gli spinaci ricci, con foglie arricciate e croccanti, e quelli lisci, più teneri e facili da pulire. Le foglie, tenere o più consistenti a seconda della varietà, sono di colore verde intenso grazie all'alto contenuto di clorofilla. Come vuole la tradizione sono effettivamente un'ottima fonte di ferro, ma il suo assorbimento è limitato dalla presenza di ossalati; per questo è meglio consumarli conditi con il limone: la vitamina C, infatti, aiuta l'organismo ad assorbire il ferro. Forniscono anche vitamine, minerali e composti antiossidanti. In cucina, sono versatili: puoi consumarli crudi in insalata, saltati in padella, come ripieno per pasta fresca o torte salate e frullati in zuppe e smoothie.

Idea antispreco

Degli spinaci non si butta via nulla! Dopo averli puliti, conserva i gambi e scottali velocemente in acqua bollente salata. Condiscili con olio extravergine e succo di limone. Vedrai, sono deliziosi!





TORTA SALATA

Preparazione
30 min+rip

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4

cipolla 1 - aglio 1 spicchio
- spinaci 1,5 kg - pancetta 80 g
- prezzemolo - Grana Padano
Dop PER LA PASTA farina
500 g - burro 30 g
- acqua minerale frizzante
1 bicchiere - olio extravergine
- sale - pepe



IL CONSIGLIO

Prima di stenderlo lascia riposare l'impasto coperto per 30 minuti: il glutine così si "rilassa" e sarà più facile tirare la pasta.

1 Prepara la pasta

Versa la farina a fontana sul piano di lavoro. Inumidiscila con acqua minerale frizzante, 6 cucchiaini d'olio, il burro morbido e un cucchiaino di sale. Lavorala con le mani per 10 minuti, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Coprilo con un telo o con la pellicola e fallo riposare un'ora in frigorifero.



2 Cuoci le verdure

Monda e trita il prezzemolo. Sbuccia l'aglio e la cipolla e tritali. Pulisci gli spinaci, lavalì e tagliali a listarelle. Trita grossolanamente la pancetta e falla rosolare in una padella calda per 5 minuti. Unisci le verdure tritate e gli spinaci. Mescola, copri e cuoci per 10 minuti. Regola sale, pepe e unisci il Grana Padano grattugiato. Togli il coperchio e cuoci ancora 5 minuti a fuoco vivace.

3 Farcisci e inforna

Dividi il panetto di pasta a metà, poi stendile in due dischi sottili, uno poco più largo dell'altro. Appoggia la parte più grande in una teglia con carta forno e distribuisce le verdure stufate, poi copri con il disco di pasta più piccolo. Sigilla i bordi con le dita e punzecchia la superficie al centro. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti e poi fai intiepidire.



IL TOCCO IN PIÙ

Puoi arricchire il ripieno di verdure con ricotta fresca ben scolata, uvetta ammollata in acqua e pinoli tostatì velocemente in padella senza aggiunta di grassi. Se preferisci puoi sostituire la pancetta con speck oppure con prosciutto cotto.

GIOCA CON SANREMO

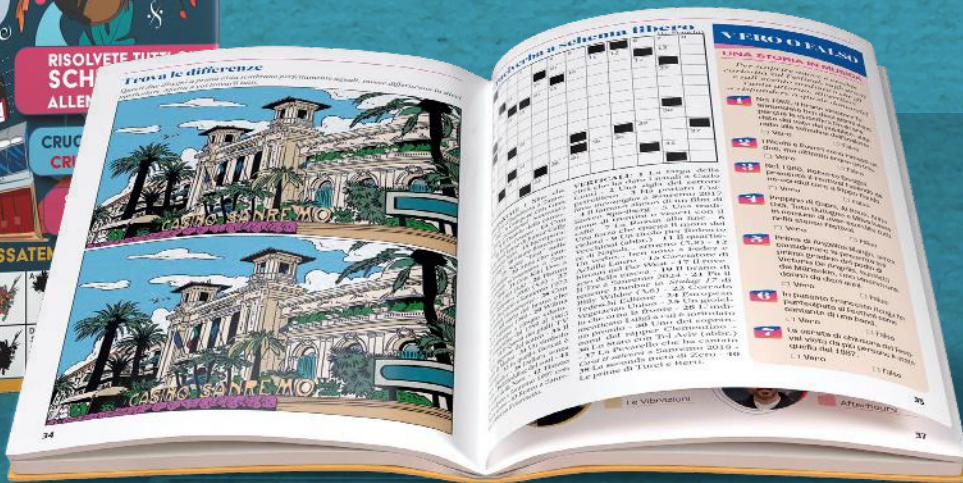


**PIÙ DI 100 GIOCHI TRA
CRUCIVERBA, PUZZLE, REBUS
PER VERI APPASSIONATI**

Goditi il Festival e tieni allenata la mente
con il nuovissimo volume di quiz su Sanremo,
con passatempi divertenti e originali legati alla
più grande manifestazione musicale italiana.

PREZZO

€6,90*



*escluso il prezzo della rivista.

In collaborazione con

IN EDICOLA SOLO CON



Scopri lo shop online su mondadoriperte.it

DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Mezze maniche al gratin con carne e zucchine

 Preparazione 35 minuti  Cottura 120 minuti

1. Prepara il ragù. Spella la cipolla, tritala e falla appassire a fiamma dolce nella casseruola con l'alloro, una noce di burro e 2-3 cucchiaini d'olio. Alza la fiamma, aggiungi la carne macinata e rosola mescolando. Quando la polpa è croccante, sfuma col vino e bagna con 200 ml di latte; abbassa il fuoco al minimo e cuoci per circa un'ora. Regola sale e pepe, elimina l'alloro e spegni.

2. Prepara la besciamella. Sciogli 50 g di burro in una casseruola a fiamma bassa e aggiungi la farina; cuoci mescolando per qualche minuto, fino a ottenere un composto leggermente imbiondito. Unisci il latte freddo rimasto, mescolando con una frusta. Prosegui la cottura a fuoco dolce per 8-10 minuti, mescolando in continuazione. Regola sale, pepe e profuma con la noce moscata.

3. Completa e inforna. Spunta le zucchine e grattugiale; strizzale con le mani e lasciale sgocciolare in un colino. Cuoci la pasta e condiscila col ragù. Stendi un velo di besciamella sul fondo della teglia imburata e aggiungi metà della pasta, copri con metà zucchine e metà besciamella rimasta. Completa con la pasta e le zucchine rimaste e termina con la besciamella. Spolverizza con 2 cucchiaini di Grana Padano grattugiato mescolati col pangrattato e cuoci in forno già caldo a 200° per 25-30 minuti, finché sarà dorata. Sforna, fai riposare per 5 minuti e servi.



INGREDIENTI

mezze maniche 320 g - polpa di
vitello macinata 400 g - cipolla dorata
1 - zucchine 2 - alloro 1 foglia - vino
bianco 100 ml - latte 700 ml - farina
50 g - pangrattato 2 cucchiaini - burro
- Grana Padano Dop - noce moscata
- olio extravergine - sale - pepe



Giovanni Castaldi

Ambassador
GialloZafferano

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

Tagliatelle al forno



Preparazione
30 min+rip



Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER 4

pappardelle 500 g - piselli congelati 150 g - prosciutto cotto 100 g - fave congelate 200 g - carote 2 - porro 1 - besciamella 700 g - olio evo - sale fino - pepe nero - pangrattato - prezzemolo

1. Pulisci lo scalogno e taglialo sottilmente, lascialo stufare in una casseruola con l'olio e aggiungi i piselli, le fave e le carote pulite e tagliate in quarti (se sono grandi puoi tagliarle anche a metà). Lascia sfrigolare dolcemente per una decina di minuti. Infine unisci la besciamella e scola le pappardelle lessate in acqua bollente e salata. Ti consiglio di non cuocerle troppo.

2. Aggiungi infine il prosciutto cotto spezzettato a mano, il prezzemolo tritato e il pepe quindi trasferisci in una pirofila, precedentemente imburata e spolverizzata con pangrattato.

3. Sulla superficie aggiungi ancora un po' di pangrattato, un filo d'olio e lascia gratinare in forno a 200° per 15-20 minuti.



IL CONSIGLIO

Al posto del prosciutto cotto va bene anche dello speck, ma occhio al sale perché è molto saporito!



6 primi al FORNO

Portare in tavola una teglia bollente è il modo migliore per scaldare il pranzo in famiglia

a cura di Giovanna Marradi

② Lasagne con crema di burrata e asparagi

Preparazione
30 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta fresca per lasagne 400 g - **asparagi** 800 g - **burrata** 1 da 500 g
- **scalogno** 1 - **Grana Padano Dop** - **burro** - **noce moscata** - **sale**
- **pepe**

1. Pulisci gli asparagi e cuocili in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Raffreddali in acqua fredda e separa i gambi dalle punte. In un padellino antiaderente rosola lo scalogno tritato a fuoco basso con una noce di burro e sale per 4-5 minuti. Trasferisci lo scalogno con il suo fondo di cottura nel mixer, aggiungi i gambi degli asparagi a tocchetti e la burrata a pezzetti. Regola sale, pepe, noce moscata e frulla.

2. Taglia le punte degli asparagi a metà nel senso della lunghezza. Imburra una pirofila e versa un velo di crema di burrata sul fondo. Forma uno strato di pasta, copri con la crema e poi con parte delle punte di asparagi e formaggio grattugiato. Prosegui fino a esaurire gli ingredienti terminando con la crema, le punte di asparagi, burro e formaggio. Copri con un foglio di alluminio e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Poi rimuovi l'alluminio e cuoci per altri 20 minuti.



③ Penne e melanzane

Preparazione
50 minuti

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4

penne rigate 320 g - **peperoni rossi e gialli** 4
- **pomodori maturi** 2 - **melanzana** 1 lunga
- **uova sode** 2 - **cipolla** 1 - **aglio** 1 spicchio
- **origano fresco** 1 ciuffo - **pecorino** 60 g
- **pangrattato** - **olio extravergine**
- **olio di semi** - **sale** - **pepe**

1. Lava la melanzana, affettala, cospargila di sale e lasciala sgocciolare 30 minuti circa. Pela l'aglio, la cipolla e tritali. Sciacqua i pomodori, tritali e falli rosolare per 5 minuti in un tegame con 4 cucchiaini d'olio extravergine, foglie di origano e il trito.

2. Pulisci i peperoni eliminando il torsolo, i semi e i filamenti, laval, tagliali a tocchetti e versali nel tegame con il sugo. Sala, pepa e prosegui la cottura per circa 15 minuti, aggiungendo se serve poca acqua.

3. Sciacqua le fette di melanzana per eliminare il sale e asciugale con cura. Friggi le melanzane nell'olio di semi molto caldo per pochi istanti e scolale su carta da cucina. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala ben al dente e mescolala al sugo di peperoni.

4. Ungi una pirofila, spolverizzala con il pangrattato e versa la pasta. Completa con la melanzana frita, le uova sode a spicchi e il pecorino. Inforna a 200° per circa 15 minuti.



4 Rigatoni con broccoli e caciocavallo

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

rigatoni 320 g - **patate rosse** 2 grandi - **broccoli** 400 g - **cipolla** 1 - **capperi dissalati** 1 cucchiaino
- **olive nere al forno denocciolate** 40 g
- **pomodori secchi sott'olio** 4 - **caciocavallo fresco** 120 g - **origano** 1 ciuffo - **basilico** 2 rametti
- **brodo vegetale** - **olio extravergine**
- **sale** - **peperoncino**

1. Sbuccia le patate, lavale, tagliale a pezzi e sbollentale per 6 minuti. Dividi le cime di broccoli e scottale 5 minuti in acqua salata. Pela la cipolla e tagliala a spicchi. Sgocciola i pomodori secchi e tagliali a pezzetti. Schiaccia leggermente le olive. Riduci a cubetti il caciocavallo.

2. Lessa la pasta in acqua bollente salata, scolala molto al dente, condiscila subito con un filo d'olio e poi mescolala con le patate, i broccoli, la cipolla, i pomodori, i capperi, basilico e origano spezzettati e un pizzico di peperoncino.

3. Trasferisci i rigatoni conditi in una pirofila unta d'olio, poi irrori con un mestolino di brodo caldo e cuoci nel forno già caldo a 180° per 20 minuti, accendendo il grill gli ultimi 5 minuti.



IL CONSIGLIO

Per dissalare i capperi lasciali immersi in una ciotola con acqua tiepida per 10 minuti, poi scolali con un colino, sciacquali, asciugali e tamponali.



5 Lasagne fumé 🍴

Preparazione
30 minuti

Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta all'uovo per lasagne 400 g - cipolla 1 - passata di pomodoro 600 g - zucchero 1 cucchiaino - basilico 6 foglie - ricotta 400 g - Grana Padano Dop - scamorza affumicata 150 g - olio extravergine - sale

- 1. Fai appassire la cipolla** a fettine in una casseruola con 5 cucchiaini d'olio. Poi eliminala e aggiungi la passata di pomodoro. Sala, aggiungi lo zucchero, il basilico e cuoci col coperchio per 30 minuti.
- 2. Scotta le lasagne** in acqua bollente per pochi secondi e stendile ad asciugare su un canovaccio pulito. Lavora la ricotta con il Grana Padano grattugiato e un mestolo di sugo. Affetta la scamorza affumicata.
- 3. Ungi d'olio una pirofila** di 24x30 cm, stendi sul fondo un mestolino del sugo rimasto e forma gli strati con la pasta, il composto di ricotta, le fette di scamorza, il sugo e ripeti fino a terminare gli ingredienti. Completa col Grana Padano grattugiato e cuoci in forno caldo a 200° per 30 minuti. Lascia assestare le lasagne per 10 minuti e servi.



6 Maccheroncini al forno 🍴

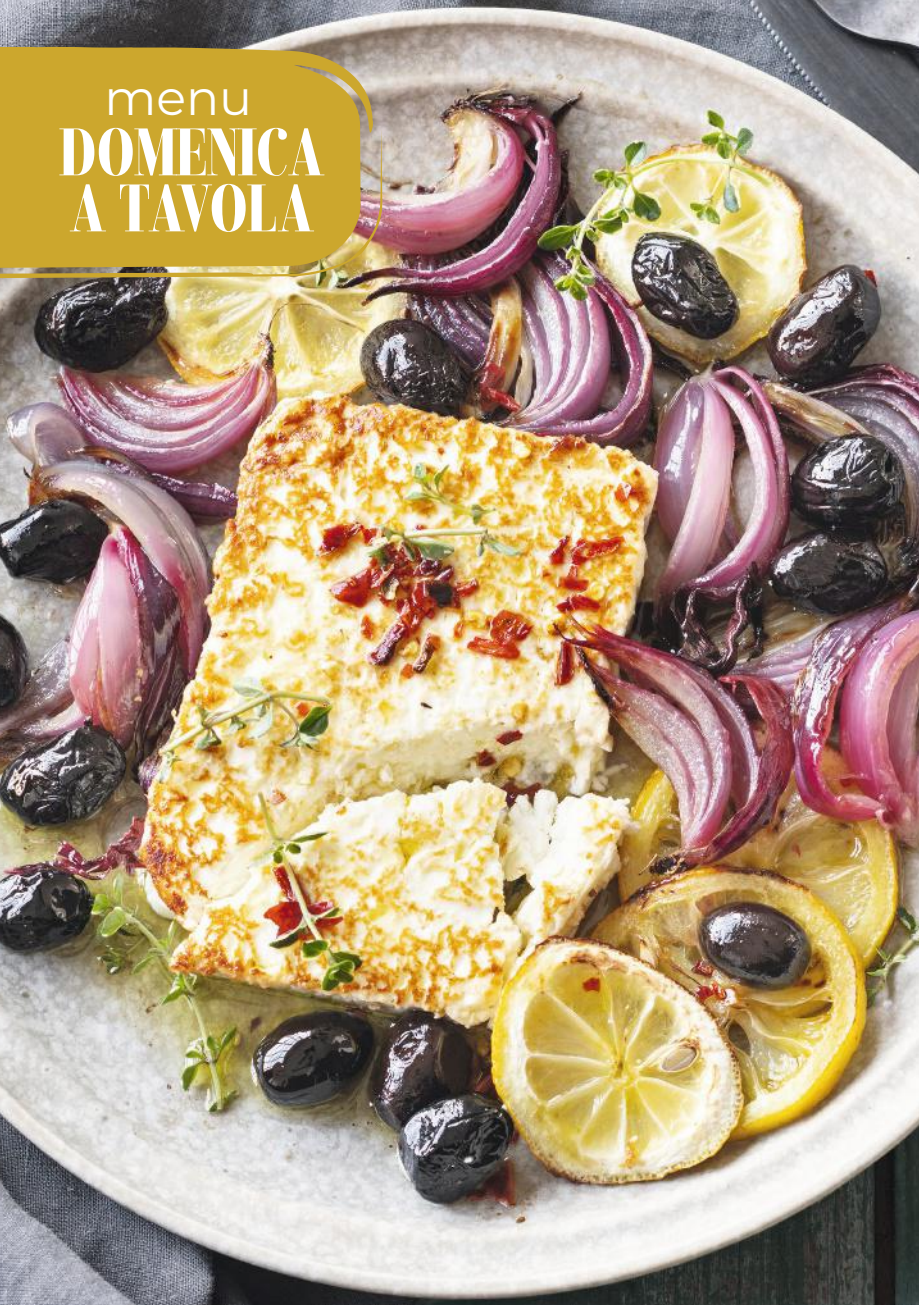
Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

maccheroncini 320 g - ventresca di tonno sott'olio 60 g - datterini 500 g - olive verdi denocciolate 40 g - capperi sotto sale 20 g - cipolla rossa 1 - prezzemolo 1 ciuffo - pistacchi 40 g - ricotta romana 160 g - pecorino 4 cucchiaini - olio extravergine - sale - pepe

- 1. Sciacqua i capperi** con cura. Pela la cipolla e tritala, taglia a metà le olive e i datterini in quattro. Trasferisci tutto in una pirofila e unisci la ventresca di tonno sgocciolata e sfaldata grossolanamente. Condisi con olio, sale, pepe e il prezzemolo tritato.
- 2. Sbollenta i pistacchi** e tritali. Cuoci la pasta e scolala molto al dente lasciandola umida. Versala nella pirofila. Distribuisci in superficie la ricotta a tocchetti, i pistacchi e il pecorino grattugiato.
- 3. Condisi con un filo d'olio**, inforna i maccheroncini a 180° per 10 minuti e accendi il grill negli ultimi istanti. Servi la pasta calda o a temperatura ambiente.



Feta al forno con cipolle e limoni



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

feta a fette 400 g - olive nere al forno 180 g
- cipolle rosse tipo Tropea 3 - limoni bio 2
- timo 1 mazzetto - peperoncino in fiocchi
- olio extravergine - sale

1. Sbuccia le cipolle e tagliale a spicchietti. Sciacqua i limoni, asciugali e riducili a fettine abbastanza sottili. Fodera la placca con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.

2. Distribuisci sulla placca cipolle e limoni e condisci con un filo d'olio, poco sale, un pizzico di peperoncino e qualche rametto di timo. Cuocili in forno già caldo a 190° per 10-12 minuti, girando le cipolle almeno 2 volte.

3. Aggiungi le fette di feta, scostando gli altri ingredienti, unisci le olive e prosegui la cottura ancora per 10-15 minuti, finché la feta sarà dorata. Servi guarnendo ancora con un po' di timo.



IL CONSIGLIO

Per questa ricetta scegli una feta preferibilmente stagionata che resista bene alla cottura. Se gradisci, puoi sostituire il timo con l'origano.

passione FORMAGGIO

Omaggio alla tradizione gastronomica nostrana, si presta a ricette che spaziano dall'antipasto al dolce, tutte super golose!

foto di Stefania Giorgi e Antonio Bagnano



Risotto al caprino fresco e succo di mela 🍴

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Roma 280 g - formaggio di capra fresco 100 g - brodo vegetale 1 litro - succo di mela 200 ml - erba cipollina 10 g - burro 30 g - sale - pepe

1. Tieni il brodo caldo su fiamma bassissima. Fai sciogliere il burro in una casseruola, unisci il riso e tostalo per 2-3 minuti mescolando in continuazione. Bagna con un mestolo di brodo e prosegui la cottura del risotto per circa 16-18 minuti, aggiungendo man mano 1 mestolo di brodo bollente e mescolando ogni volta che il precedente si sarà asciugato.

2. Intanto, versa il succo di mela in un pentolino, portalo a ebollizione e fallo ridurre su fiamma vivace, fino a quando diventa scuro e sciropposo.

3. Quando il riso sarà al dente, spegni il fuoco e mantecalo con il formaggio di capra, l'erba cipollina tagliuzzata e un'abbondante macinata di pepe. Mescola e lascia riposare il risotto nella casseruola coperta con un telo per qualche minuto. Irrorale con gocce di concentrato di succo di mela e servi.



Seadas al miele

Preparazione
30 min+rip

Cottura
15 min

INGREDIENTI PER 6

farina 500 g - formaggio fresco sardo acido o formaggio caprino o ricotta di pecora 400 g - strutto 50 g - limone mezzo - farina di semola 1 cucchiaino - miele amaro di corbezzolo o di mirto - olio di semi - sale

1. Metti il formaggio a pezzetti in una casseruola, con la farina di semola e la scorza del limone grattugiata. Aggiungi a filo 250 ml d'acqua e cuoci a fiamma bassa mescolando in continuazione, finché il formaggio si sarà sciolto.

2. Fai intiepidire il composto, quindi con le mani inumidite preleva a pezzetti e schiacciai formando dei dischi di 10 cm di diametro e disponili su un telo.

3. Setaccia la farina sulla spianatoia, unisci lo strutto a pezzetti, sale e impasta unendo acqua tiepida fino a ottenere un impasto elastico, quindi stendilo con il matterello in 2 sfoglie sottili. Su una allinea i dischetti di formaggio, copri con la sfoglia rimasta, quindi con un tagliapasta di 12 cm ritaglia le seadas e sigilla i bordi. Friggile in olio ben caldo finché saranno dorate, sgocciolale, irrorale con abbondante miele e servile.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati

Perlage avvolgente

ENROSADIRA BY RUGGERI

Spumante Rosé brut
di Pinot Nero, seduce
con delicate note di rosa
e peonia e romantici toni fruttati
di melagrana, ribes
e mousse alla fragola.

ruggieri.it



Vino dolce per eccellenza

MAXIMILIAN I - MOSCATO

Dal colore giallo paglierino con riflessi brillanti,
questo Moscato in purezza è un vino elegante e
dal sapore di frutta candita e vaniglia. Vinificato
attraverso una lenta fermentazione naturale con
successivo affinamento in bottiglia, risulta dolce al
palato e leggero nell'alcool.

maximilianspumante.it

Passione in vigna

PLANETA

La Segreta Rosso Sicilia Doc ha
colore rosso rubino intenso e
vivido. Al naso presenta profumi
di ribes e gelso con un tenue
finale speziato e mentolato; in
bocca mostra la sua personalità
con sapori di frutti di bosco
maturi, bilanciati da un gusto
pieno ed erbaceo.

planeta.it



Bouquet ricco

CA' DEI NONI

Le uve di questo Cabernet
Sauvignon provengono da
vigneti situati sul Montello
Colli Asolani, zona vocata
per vini rossi importanti.
Perfetto con carni rosse,
selvaggina, formaggi
erborinati e stagionati.

cadeinoni.com



Leggera e bevantina

32 VIA DEI BIRRAI

Qualità e low alcol,
condivisione e *soft pleasure*:
la 3+2 è la risposta a tutte
queste esigenze con solo 3,2°.

32viadeibirrai.it



© 2024 Hyung Bark Productions Pty Ltd. Simione Pty Ltd. 201 Wolf La Felicia AIE.
and Screen Australia. Registered in EGEDA.

NOTORIOUS

200% LUPO

Libera l'eroe che è dentro di te

Freddie Lupin è convinto di essere 200% lupo, ma qualcosa va storto e si ritrova in un corpo da barboncino! Nella seconda avventura chiede aiuto agli spiriti della luna per dimostrare il suo valore ma la malvagia Lady Luna è decisa a fermarlo... Riuscirà a superare tutte le sfide e trovare la sua vera identità?

Dal **13 febbraio**
DVD € 14,90* **IN EDICOLA** con



Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Chiacchiere fritte

 Preparazione
40 min+rip  Cottura
20 min

1. Prepara l'impasto. Versa la farina a fontana sulla spianatoia, unisci il sale, lo zucchero e poi forma un cratere al centro. Versa le uova leggermente sbattute e il burro ammorbidito a pezzetti.

2. Stendi la pasta. Impasta gli ingredienti, con cura incorporando la grappa. Continua a lavorare l'impasto fino a renderlo liscio. Forma una palla, avvolgila nella pellicola trasparente e lasciala riposare per almeno 30 minuti.

3. Dividi l'impasto in 3 pezzi e stendili sottili con il matterello o con la macchina per la pasta. Se usi la macchina, comincia dalla tacca più larga, piegando all'inizio la pasta in tre e restringendo gradualmente, fino a ottenere rettangoli di 2 mm al massimo di spessore. Dividi la pasta in rettangoli di circa 10 x 6 cm con la rotella dentellata. Pratica 1-2 tagli paralleli al lato più lungo, sempre con la rotella. In alternativa, puoi ricavare rettangoli di 10 x 2 cm e annodarli morbidamente.

4. Friggi le chiacchiere, poche alla volta, in abbondante olio bollente girandole a metà cottura, senza farle scurire. Lasciale asciugare su carta da cucina, spolverizza con zucchero a velo e servi.



INGREDIENTI PER 6

farina 00 250 g - burro 25 g - uova 2
- zucchero 20 g - grappa 1 bicchierino
- olio di semi di arachidi o strutto
- sale 1 pizzico - zucchero a velo

1 Chiacchiere alla grappa

 Preparazione 30 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 00 250 g - burro 25 g - zucchero 20 g - uova 2 - grappa 3 cucchiaini - olio di semi di arachidi - sale - zucchero a velo

1. Versa la farina a fontana sul piano di lavoro e forma un incavo al centro. Unisci il sale e lo zucchero e versa all'interno le uova leggermente sbattute e il burro ammorbidito a pezzetti. Impasta bene gli ingredienti, incorporando anche il liquore. Lavora la pasta, finché sarà omogenea, forma un panetto, avvolgilo con pellicola e fai riposare per almeno 30 minuti.

2. Dividi la pasta in 3-4 pezzi e stendili sottili con il matterello. Se usi invece la macchina, comincia dalla tacca più larga, piegando all'inizio la pasta in tre e stringendo gradualmente, fino a ottenere rettangoli di 2 mm al massimo di spessore. Con la rotella dentellata, ricava dalla pasta tanti rettangoli di circa 10x6 cm. Pratica 1-2 tagli internamente paralleli al lato più lungo, sempre usando la rotella. In alternativa, puoi anche ricavare dei rettangoli di 10x2 cm e annodarli morbidamente.

3. Friggi le chiacchiere, poche alla volta, in abbondante olio o strutto bollente, girandole a metà cottura e mantenendole chiare e croccanti. Sgocciolale su fogli di carta assorbente, spolverizzale con zucchero a velo e servile subito.



8 dolci di CARNEVALE

Gonfi, dorati e invitanti...fanno gola solo a guardarli. Provali tutti, per una festa da ricordare per sempre!

A cura di Marilena Bergamaschi



② Mini cicerchiate



Preparazione

20 min+rip



Cottura

15 minuti

INGREDIENTI PER 6

miele 500 ml - **uova** 3 - **farina 00** 400 g - **mandorle a lamelle** 100 g - **Marsala** 2 cucchiari - **limone bio** 1 - **olio di semi di arachidi** - **olio extravergine** - **sale** - **confettini colorati**

1. Sbatti le uova in una ciotola con 2 cucchiari d'olio di oliva, il Marsala, un pizzico di sale e la scorza di 1/2 limone grattugiata. Unisci la farina e amalgama fino a ottenere una pasta omogenea. Dividila in piccole porzioni e ricava da ciascuna tanti filoncini di circa 1/2 cm di diametro. Tagliali a pezzetti di 1/2 cm di lunghezza e falli rotolare fra le mani per creare tante palline.

2. Scalda abbondante olio di arachidi in una padella a bordi alti e friggi le palline, poche per volta, per circa 1 minuto finché saranno dorate. Man mano che sono pronte, trasferiscile su carta assorbente da cucina. Versa il miele in una casseruola e scaldalo a fiamma bassa finché diventa fluido. Spegni, unisci le palline fritte, i canditi e le mandorle e mescola con delicatezza.

3. Suddividi il composto in 6 stampini a ciambella di 10-12 cm di diametro unti d'olio. Lascia raffreddare, rovesciali sui piatti e spolverizzali con i confettini.



③ Zeppole di patate



Preparazione

20 min+rip



Cottura

15 minuti

INGREDIENTI PER 6

patate 400 g - **farina** 350 g - **zucchero** 30 g - **uova** 2 - **latte** 150 ml - **limone bio** mezzo - **lievito di birra** 25 g - **zucchero a velo** - **olio di semi di arachidi** - **sale**

1. Fai intiepidire il latte e scioglilo il lievito. Mescola la farina con lo zucchero e disponila a fontana sul piano di lavoro, crea un incavo al centro e versaci il latte e un pizzico di sale. Impasta, forma una palla, disponila in una ciotola, copri e fai lievitare per almeno 1 ora al tiepido. Intanto, lessa le patate per 40 minuti dall'ebollizione. Scolale, sbucciale e passale allo schiacciapatate.

2. Rilavora la pasta, stendila con le mani sulla spianatoia e disponi al centro patate, uova e cannella. Ripiega la pasta e lavora ancora. Forma tante palline grandi come un'albicocca, premi ciascuna al centro con un dito e allarga il buco per ottenere tante ciambelle.

3. Disponi le ciambelle su carta da forno, copri con un telo e fai lievitare per 30 minuti. Scalda abbondante olio di arachidi e friggi le ciambelle, poche alla volta, 2 minuti per lato. Sgocciolale su carta assorbente, e servile spolverizzate con poco zucchero a velo.

4 Mascherine di pasta frolla

 Preparazione
30 minuti
+ rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 00 300 g - burro 150 g - zucchero 120 g - tuorli 2 - Marsala 2 cucchiaini - limone bio 1 - sale

PER DECORARE: cioccolato fondente 150 g - confettini multicolori

1. Versa la farina sul piano di lavoro, forma un incavo, aggiungi lo zucchero, i tuorli, il Marsala, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e impasta velocemente formando un panetto. Avvolgi con pellicola e fai riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Stendi la pasta in una sfoglia di circa 5 mm di spessore.

2. Disegna delle maschere su un cartoncino e ritagliale. Appoggiale sulla sfoglia e ritaglia la pasta. Disponile sulla placca ricoperta di carta da forno; se vuoi, solleva la parte in prossimità del naso utilizzando un po' di alluminio appallottolato e cuoci i biscotti in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti finché saranno dorati.

3. Quando saranno fredde, fondi il cioccolato a bagnomaria e immergi le mascherine capovolte dalla parte delle fronte. Spolverizzele con i confettini colorati e lasciale asciugare su carta da forno. Conservale in scatole di latta a temperatura ambiente.



IL CONSIGLIO

Se non hai tempo, puoi preparare le mascherine con una pasta frolla pronta rettangolare, meglio se è al burro.



5 Mezzelune ripiene

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

farina 00 250 g - burro 125 g - zucchero 100 g
- uova 3 - limone bio 1 - lievito 1 cucchiaino - sale
- confettura di amarene - zucchero a velo

1. Versa la farina a fontana sul piano di lavoro, forma un incavo al centro e aggiungi il burro tagliato a pezzetti, lo zucchero, il sale, il lievito, un uovo intero e 2 tuorli. Impasta velocemente e lavora la pasta finché sarà omogenea. Avvolgila in una pellicola e mettila a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

2. Stendi la pasta e, con un tagliapasta dentellato, ritaglia tanti dischi di circa 12 cm di diametro. Distribuisci sui dischi 1-2 cucchiaini di confettura, ripiega la pasta e salda i bordi premendo delicatamente con le dita.

3. Trasferisci le mezzelune sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocile in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti. Falle raffreddare completamente e servile spolverizzate con zucchero a velo.



6 Bignole di ricotta



Preparazione
25 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

ricotta, meglio se di pecora 250 g - **zucchero semolato** 30 g - **uova** 2 - **farina 00** 65 g
- **arancia bio** 1 - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino - **olio per friggere** - **zucchero a velo**

1. Disponi la ricotta in un colino, appoggialo su una ciotola e mettilo in frigorifero per 3 ore, a perdere acqua. Trasferiscila in una ciotola e lavorala bene con la frusta, per renderla cremosa.

2. Amalgama alla ricotta la farina setacciata, poca alla volta, lo zucchero semolato, le uova, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, la scorza grattugiata dell'arancia e metti in frigo per 3 ore.

3. Scalda abbondante olio in una padella. Aiutandoti con 2 cucchiaini preleva piccoli pezzi di impasto e friggili, pochi alla volta, finché saranno ben dorati, girandoli più volte con delicatezza. Sgocciola le frittelle su carta assorbente, lasciale intiepidire e servile spolverizzate con un pizzico di zucchero semolato.



IL TOCCO IN PIÙ

Prepara una salsina da servire con le bignole: spremi l'arancia di cui hai usato la scorza, diluisci con il succo 100 g di marmellata di arancia, scaldando leggermente e servi la salsina con le frittelle.



7 Frittelle di mele

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

mele golden 2 - uova 2 - rum 200 ml - farina 00 100 g - succo di limone 1 cucchiaio - zucchero semolato 60 g - zucchero di canna 4 cucchiaini - lievito per dolci 1 cucchiaino - latte 4 cucchiaini - olio di semi di arachidi

1. Sbuccia le mele ed elimina picciolo e torsolo, con il levatorsole. Tagliale a fette di circa 1 cm di spessore nel senso della larghezza, in modo da ottenere dei dischi. Riunisci le fette in una ciotola, irrorale col succo di limone, cospargile con lo zucchero di canna, bagna con il rum e lascia riposare almeno 5 minuti.

2. Setaccia la farina con il lievito in una ciotola, unisci le uova, il latte e 40 g di zucchero semolato. Mescola con la frusta, fino a ottenere una pastella omogenea.

3. Versa abbondante olio in una padella e scaldalo a fuoco medio. Sgocciola bene dal rum le fettine di mela, una a una, tuffale nella pastella e poi nell'olio caldo. Friggile finché saranno ben gonfie e dorate. Scolale, trasferiscile su carta assorbente senza sovrapporle, e passale nello zucchero semolato rimasto. Servi le frittelle di mela calde o tiepide.



8 Tortelli milanesi alla crema

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6

farina 00 100 g - zucchero 50 g - uova 3 - tuorli 2 - burro 50 g - limone bio mezzo - estratto di vaniglia 1 cucchiaino - cannella in polvere - olio di semi di arachide - sale
PER LA CREMA latte 500 ml - tuorli 4 - zucchero 80 g - farina 40 g - estratto di vaniglia naturale 1 cucchiaino

1. Scalda quasi al bollore il latte con la vaniglia. Monta 4 tuorli con 80 g di zucchero e unisci a pioggia 40 g di farina. Incorpora a filo il latte caldo e cuoci la crema a fuoco basso, mescolando, per 8-10 minuti finché si addensa.

2. Porta a ebollizione in una casseruola 200 ml di acqua con il burro, un pizzico di sale e la vaniglia. Togli dal fuoco e versa la farina nell'acqua tutta in una volta, mescolando per stemperarla bene. Rimetti sul fuoco e cuoci l'impasto per circa 10 minuti, mescolando in continuazione, finché si staccherà dal bordo.

3. Trasferisci il composto in una ciotola e lascialo raffreddare coperto con una pellicola. Amalgama le 3 uova e i 2 tuorli, uno alla volta. Aggiungi la scorza grattugiata del mezzo limone e la vaniglia. Copri ancora e lascia riposare per almeno 2 ore.

4. Scalda abbondante olio in una padella. Preleva con un cucchiaino delle porzioni di composto e falle cadere nell'olio, poche alla volta, perché si gonfino bene e perché la temperatura dell'olio non si abbassi, girandoli con delicatezza, finché sono dorati. scola i tortelli su carta assorbente da cucina, farciscili con la crema e servili.

l'arte della pasticceria per tutti



LuCake

**Food Creator
GialloZafferano**

Luca Perego, in arte LuCake, è un pasticcere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV, ed è autore di due libri: "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lievitati nelle case e nei cuori di tutti. Da poco ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.



Tortelli di mele



Preparazione
20 min



Cottura
5-10 minuti

INGREDIENTI

mela 110 g di polpa grattugiata - **uovo 1** - **uova 2** tuorli - **rum** 15 g - **zucchero** 50 g - **farina 00** 220 g - **lievito** 1 bustina (16 g) - **limone** ½ scorza grattugiata - **sale** un pizzico - **cannella in polvere (facoltativo)** un pizzico - **mela** 120/150 g di cubetti (oppure uvetta bagnate con rum)

PER FRIGGERE olio di arachide (o altri olii per frittura) 1 litro

PER DECORARE zucchero

1. Grattugia 110 grammi di polpa di mela. Mescola con una frusta la polpa di mela, l'uovo, i tuorli, il rum, lo zucchero, il pizzico di sale, la scorza di limone e la cannella fino a rendere tutto omogeneo.

2. Setaccia la farina e il lievito e continua a mescolare con la frusta fino ad ottenere un impasto liscio.

Taglia poi la mela in piccoli cubetti in modo che non deformino i tortelli. Uniscili al composto e mescola con un lecca pentole. Poi scalda l'olio con un termometro e verifica che arrivi a 165/170°.

3. Con due cucchiaini bagnati nell'acqua per far staccare facilmente l'impasto, forma delle palline e falle scivolare nella pentola di olio caldo. Tieni controllati e gira i tortelli durante la cottura: impiegheranno a cuocere almeno 2 minuti. Appena avranno un bel colore dorato, scolali e asciugali nella carta assorbente da cucina.

4. Quando sono ancora caldi passali nello zucchero semolato fino a coprire totalmente la superficie del tortello. È consigliato servirli e gustarli caldi.



Rose di carnevale



Preparazione
60 min



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 20 ROSE DI CARNEVALE CON STAMPINI DA 9, 7, 4 CM DI DIAMETRO

PER L'IMPASTO farina 00 260 g
- zucchero 30 g - uova 2 - vino bianco 25 g - burro morbido 30 g - limone 1, la scorza- sale un pizzico

PER LA FRITTURA olio di semi di arachide 1 litro

PER LA FARCITURA la mia crema pasticcera

PER LA DECORAZIONE zucchero a velo - ciliegie candite 20

1. Per la crema: fai bollire il latte con all'interno gli aromi e un pizzico di sale. In una ciotola mescola zucchero e tuorli, unisci gli amidi e mescola nuovamente.

Versa il latte bollente nella ciotola, filtrandolo, e amalgama.

Versa il composto in una pentola e cuoci fino a che sfiorerà il bollore. Versa la crema in una pirofila, metti la pellicola a contatto e lascia raffreddare in frigo per 3 ore.

2 Per la pasta: unisci la farina 00 setacciata, lo zucchero, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di limone, uova, burro morbido e vino bianco. Mescola fino ad ottenere un impasto omogeneo. Fai un panetto, copri con pellicola e lascialo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

3. Per le rose: dividere il panetto in 3 parti e con il tirapasta ottieni delle strisce di circa 1,5 mm. Prendi tre stampini a forma di fiore di 9 cm, 7 cm e 4 cm di

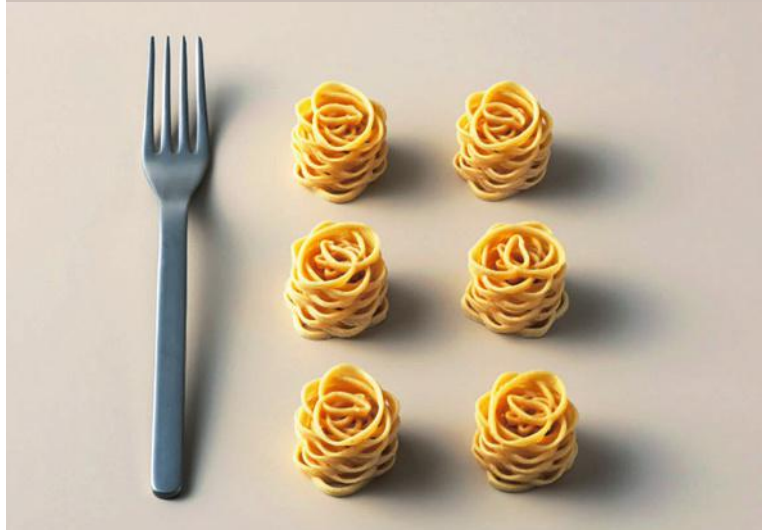
diametro, quindi intaglia le sagome fino ad esaurire la pasta. Sormonta i 3 fiori di pasta lasciando alla base quello grande tra uno e l'altro, inumidisci la pasta con l'acqua e fai pressione nel centro.

4. Per la cottura: porta l'olio a 170° e friggi le rose per 2-3 minuti tenendole girate sui vari lati. Con il manico di un cucchiaino di legno spingi all'interno dell'olio le roselline facendo pressione al centro del fiore, in questo modo i petali si curveranno. Disponile ad asciugare su carta da cucina.

5. Per decorare: spolvera le rose con zucchero a velo, con la sac à poche decora il centro con ciuffi di crema pasticcera e ciliegie candite. Si conservano per 2 giorni in frigo, coperte con la cupola per dolci.



LA BORSA della spesa



Tecnologia in cucina

BLURHAPSODY BY BARILLA

La pasta artigianale stampata in 3D racconta l'avanguardia dell'arte di fare la pasta con lo Spaghetto BluRhapsody: partendo dall'impasto di semola e acqua, ciascun boccone di pasta è stato forgiato, bit dopo bit, dall'esclusiva stampante 3D, dando vita ad un finger food davvero speciale.

blurhapsody.com



Sano e genuino

FRACCARO

I nuovi PanFrutta sono ideali per una colazione dolce e leggera o come spuntino in ogni momento della giornata.

pasticceriafraccaro.it



Esperienze d'amore e di gusto

FERRERO ROCHER

Emblema di qualità ed eccellenza, è uno dei marchi più apprezzati al mondo.

Anche quest'anno per San Valentino (e per ogni giorno dell'anno) tornano i cuori ricchi di specialità Ferrero e ideali per essere sempre regalati alle persone più importanti e speciali della tua vita.

ferrerorocher.com



Contorno gustoso e genuino

DIMMI DI SÌ

Una ricetta ricca di gusto e cremosità preparata con pochi ingredienti selezionati, tutti freschi e italiani. Una proposta che piace a grandi e bambini.

dimmidisi.it

DONA
10
EURO
AL MESE



Il primo aiuto **non si scorda mai**

*“È successo a me. All'improvviso ho perso tutto e
sono finito a dormire per strada.
Poi è arrivata Progetto Arca.”*

Con una donazione regolare ci aiuti a portare cibo, coperte e ascolto alle persone senza tetto.

Vai su progettoarca.org



MI PIACE

News
dalle aziende



CONSORZIO ITALIANO
TUTELA MORTADELLA
BOLOGNA

Buona e garantita dal marchio IGP

La Mortadella Bologna IGP è un insaccato cotto fatto esclusivamente con carne suina, di forma cilindrica o ovale, di colore rosa e dal profumo inconfondibile, intenso e leggermente speziato. Per la sua produzione si utilizza solo carne suina attentamente selezionata. Per la parte magra (di colore rosa) si utilizza il taglio della spalla, tra le parti più nobili del maiale. Per i lardelli (di colore bianco) si utilizza il grasso di gola. Sono proprio i cubetti di grasso a conferire la caratteristica dolcezza a questo salume, che si apprezza in particolar modo, appena affettato, poiché è proprio in questo momento che sprigiona il suo aroma distintivo, legato alle materie prime e alle spezie naturali utilizzate. La Mortadella Bologna può essere degustata in purezza o come mousse, perfetta sulle Tapas o a cubetti, come finger food all'ora dell'aperitivo. Scopri di più su www.mortadellabologna.com/ricette.



PONTE1948

Speciale San Valentino – Inno all'amor puro

"...L'amore è paziente, agisce con benevolenza l'amore; non è invidioso l'amore, non si vanta, non si gonfia...". Oggi più che mai è doveroso ricordare questi antichi versi celebrando chi ogni giorno li rende immortali.

San Valentino è una buona occasione per farlo, con un brindisi al sentimento che "...move il sole e l'altre stelle". Per questo giorno speciale Ponte1948 propone il suo Pinot Grigio Spumante Doc Brut delle Venezie:

armonico e profumato, è caratterizzato da vividi sentori fruttati che evidenziano note di ananas e più leggere sfumature di limone e banana che sfociano nel gelsomino. In bocca si coglie la piacevole freschezza del litchi in simbiosi con la morbidezza della ginestra. Ideale a tutto pasto, si presta magnificamente ad accompagnare portate di pesce alla griglia, zuppe e risotti di mare. Perfetto se abbinato a un bouquet di tulipani rossi, simbolo dell'amore puro.

BAUER

Dadocrema

Il dado da cucina cremoso, in un pratico tubetto salvafreschezza. Una purea di verdure italiane che cambia il volto della tua cucina. Pratico, antispreco e tutto natura: non ne puoi fare a meno, si amalgama subito e si dosa a piacere. Dai un tocco da chef alle tue ricette preferite in un attimo. Dopo averlo aperto, lo conservi in frigo fino a 3 settimane. Disponibile nelle versioni Vegetale e Carne. Un dado così non si era mai visto! www.bauer.it.



VAL VENOSTA

Topaz Bio Val Venosta



Topaz BIO Val Venosta è la mela piacevolmente acidula, dal cuore biologico, che regala al palato una freschezza invidiabile. Basta un morso per esserne avvolti! Disponibile da gennaio a maggio, è perfetta anche per essere utilizzata in cucina in ricette originali e fantasiose. Ma c'è di più: sapevi che le Mele della Val Venosta hanno un quantitativo

maggiore di potassio rispetto alle comuni mele fresche con buccia? Per questa ragione, le mele venostane, oltre ad essere buone per il palato, lo sono anche per il benessere: il potassio è infatti in grado di tenere sotto controllo la pressione sanguigna.



32 VIA DEI BIRRAI

32 Via dei Birrai propone 3+2

Le ricerche internazionali sui consumi di bevande alcoliche sono concordi: si privilegiano sempre più prodotti a bassa gradazione. La 3+2 di 32 Via dei Birrai è l'opzione perfetta per accompagnare questi trend. Una birra di livello ma "facile" alla beva; leggera e di assoluta qualità. Non a caso vanta il marchio "Birra Quotidiana" di Slow Food. La birra 3+2 non è né microfiltrata né pastorizzata; è profumatissima, fruttata, speziata e secca, scorrevolissima con personalità. Il suo sapore rinfrescante, lievemente acidulo regala note intense, fruttate, erbacee, di agrumi freschi.



FERRERO

Tavoletta Ferrero Rocher Nociola & Mandorla

Realizzate con ingredienti accuratamente selezionati, le nuove tavolette offrono un'armonia perfetta di consistenze e sapori, grazie a un sottile guscio di cioccolato con granella di nocciole, ispirato all'iconica specialità FERRERO ROCHER, e un delizioso ripieno vellutato e croccante con granella di nocciole e mandorle che garantisce un'esperienza di gusto equilibrata, ideale non solo per le occasioni speciali e per piccoli momenti di relax o serate in compagnia. La Tavoletta FERRERO ROCHER Nociola & Mandorla arricchisce l'attuale gamma, che include i gusti cioccolato al latte, cioccolato fondente e cioccolato bianco e le Tavolette RAFFAELLO, al cocco e mandorla. Prezzo al pubblico consigliato: € 2,19.

MILA

Yogurt Latte Fieno Pesca-Vaniglia



La famiglia degli Yogurt Latte Fieno si arricchisce di una nuova, irresistibile variante: Pesca-Vaniglia.

Prodotto con il 100% di Latte Fieno dell'Alto Adige, lo Yogurt Latte Fieno alla Pesca-Vaniglia si distingue per la riduzione del contenuto di zuccheri del trenta per cento senza rinunciare al gusto. L'armoniosa combinazione delle note fruttate della pesca e della delicatezza della vaniglia regala un piacere cremoso e raffinato. Ogni vasetto, in carta riciclabile, di Yogurt Latte Fieno alla Pesca-Vaniglia racchiude un momento di autentico piacere, in linea con la tradizione e la qualità che caratterizzano i prodotti Mila. Adatto a ogni occasione, il nuovo yogurt Latte Fieno alla pesca-vaniglia è perfetto sia a colazione sia come spuntino durante la giornata.

MSC MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Buono per te, buono per l'oceano vol. 2



L'organizzazione non profit MSC Marine Stewardship Council e SmartFood, il programma in scienze della nutrizione e comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia, pubblicano la seconda edizione del ricettario "Buono per te, buono per l'oceano", composto da otto ricette che rispettano le linee guida SmartFood per un'alimentazione salutare. Il pesce rappresenta la migliore fonte di omega-3, ma per proteggerlo dalla pesca eccessiva è importante scegliere quello proveniente da fonti sostenibili, riconoscibile dal marchio blu MSC sulla confezione. Scopri il ricettario gratuito su www.msc.org/it.

mangiar **BENE** con **POCO**



Luisa Orizio
Blogger e creator
GialloZafferano

Luisa Orizio è una creator genovese originale e intraprendente ha iniziato ad approcciarsi alla cucina con «ricette salva cena», successivamente ha aperto i suoi profili social e il suo blog «Allacciate il grembiule», che sta a significare «rimboccatevi le maniche che inizia un'avventura». E' molto apprezzata per il suo modo divertente e facile di raccontare le ricette.



Bastoncini di pollo allo yogurt



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 800 g - **yogurt bianco** 250 ml - **paprika** 1 cucchiaino - **curcuma** 1 cucchiaino - **curry** 1 cucchiaino - **zenzero** 1 cucchiaino - **sale** **PER IMPANARE** farina 00 **PER FRIGGERE** olio di semi di arachidi

1. Metti lo yogurt in una ciotola con la paprika e la curcuma. Unisci lo zenzero in polvere, il curry e mescola in modo da amalgamare lo yogurt con le spezie.

2. Per impanare il petto di pollo: taglia a bastoncini il petto di pollo, immergili nello yogurt con le spezie togliendo quello in eccesso, poi passa i bastoncini nella farina.

3. Per la cottura: quando avrai passato nella farina tutti i bastoncini fai scaldare una pentola con abbondante olio di semi di arachidi e, quando sarà ben caldo, metti a friggere i bastoncini di pollo per circa 15 minuti girandoli continuamente. Scola i bastoncini di pollo allo yogurt su carta assorbente e servili caldi.



Zimino di ceci

 Preparazione
20-25 minuti

 Cottura
15-20 minuti

INGREDIENTI PER 4

brodo vegetale 1 l - ceci in scatola 800 g (o ceci secchi)

- **bietole 400 g - concentrato di pomodoro 3 cucchiaini**

- **carota mezza - cipolla mezza - sedano mezza costa**

- **olio extravergine d'oliva - sale**

1. Per preparare lo zimino di ceci puoi utilizzare i ceci secchi o quelli in scatola. Nel primo caso devi farli ammorire in acqua e bicarbonato per una notte intera, poi scolarli e farli bollire per 1 ora circa in acqua leggermente salata; nel secondo, scolali dalla salamoia e sciacquali sotto l'acqua corrente.

2. Lava la carota, toglila le estremità, sbucciala e poi tritala. Lava il sedano e tritalo. Sbuccia la cipolla e tritala finemente. Lava le bietole e tagliale a pezzi. Fai scaldare due cucchiaini di olio extravergine di oliva e metti a cuocere il trito di verdure.

3. Unisci le bietole lavate e tagliate a pezzi, mescola e fai cuocere un paio di minuti. Unisci i ceci scolati nella pentola insieme alle bietole e al soffritto, poi aggiungi anche il concentrato di pomodoro. Unisci il brodo vegetale fino a coprire interamente tutti gli ingredienti e fai cuocere lo zimino di ceci per 15-20 minuti a fiamma medio bassa. Aggiusta di sale e servi i ceci in zimino con un filo di olio extravergine di oliva e pepe nero oltre a pane abbrustolito.



Budino di latte

 Preparazione
5 minuti + riposo

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

latte 500 ml - zucchero 80 g - amido di mais 50 g - aroma di vaniglia

1. Per il budino di latte puoi usare latte vaccino intero o parzialmente scremato, ma se ti piace puoi usare anche latte di mandorle (se già zuccherato evita di mettere lo zucchero), latte di riso, latte di avena ecc...

2. Metti l'amido di mais e lo zucchero in un pentolino. Unisci l'essenza di vaniglia, il latte freddo e mescola con una frusta a mano in modo che l'amido e lo zucchero si sciolgano. Trasferisci il pentolino sul fuoco e porta a bollore, poi abbassa il fuoco e lascia cuocere il composto per 5 minuti fino a che diventerà denso.

3. Versa il composto per il budino di latte negli stampini da budino o in 4 tazze e lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi mettili in frigo per due ore circa. Sforma i budini di latte su un piatto e decora con cioccolato fuso, frutta fresca o granella di frutta secca.

Venezia

TRA CANALI, sapori e Carnevale



La laguna è un mosaico di ponti che collegano isole, tradizioni e profumi. Con i suoi mercati affacciati sull'acqua, i piatti che celebrano il mare e le maschere artigianali, lo stupore è assicurato

a cura di Elena Rizzo e Federica Esti

Venezia non è soltanto una città. La Serenissima è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi. Ogni calle, ogni campo e ogni ponte raccontano storie secolari, mentre il profumo del mare si fonde con quello delle prelibatezze locali.

Un itinerario del gusto a Venezia inizia necessariamente con un giro dei bacari, le tipiche osterie veneziane. Qui è possibile gustare i famosi cicchetti, piccoli assaggi che ricordano le tapas spagnole: sarde in saor, baccalà mantecato, polpette di carne e di pesce, tramezzini ripieni. Accompagnati da un calice di vino bianco secco o di Prosecco, questi spuntini rappresentano l'essenza della convivialità lagunare. Non si può parlare di cucina veneziana senza menzionare poi i piatti a base di pesce. Il risotto al nero di seppia, la frittura di moeche (piccoli granchi in muta) e le

seppie in umido sono solo alcune delle specialità che riflettono il legame indissolubile tra la città e la laguna. Ogni morso racconta la storia di pescatori e antiche tradizioni tramandate di generazione in generazione. Per chi ama i dolci, Venezia regala autentiche delizie come i baicoli, biscotti croccanti ideali da inzuppare nel caffè, o le frittelle, deliziose frittelle tipiche del Carnevale, arricchite con uvetta e pinoli.

Ma il vero segreto di Venezia sta nell'immergersi nel suo ritmo lento, perdendosi tra calli e campielli. Tra una visita a Piazza San Marco e un giro in gondola, lasciati avvolgere dal fascino delle piccole botteghe artigiane, dove la magia del vetro soffiato a Murano e l'arte delle maschere di Carnevale trasportano i visitatori indietro nel tempo accompagnandoli ad attraversare numerosi ponti tra passato e presente.



BACCALÀ, tradizione e gusto

Il baccalà affonda le sue radici nei mari del Nord Europa. I pescatori norvegesi e portoghesi furono tra i primi a scoprire il valore di conservare il merluzzo attraverso la salatura e l'essiccazione, rendendolo un alimento durevole e perfetto per lunghe traversate marittime.

Questa tecnica si diffuse rapidamente nel Mediterraneo e il merluzzo divenne ben presto un elemento essenziale nella dieta di molti paesi. Baccalà o Stoccafisso? Spesso si confondono, ma la differenza principale sta nel metodo di conservazione: il baccalà viene mantenuto sotto sale, mentre lo stoccafisso è essiccato all'aria.

Entrambi si ricavano dal merluzzo, ma ciascuno regala diverse sfumature di sapore. In Italia, il baccalà è utilizzato in molte cucine regionali, ognuna con la propria interpretazione: nel Veneto il celebre baccalà alla vicentina cotto lentamente con latte, cipolle e acciughe, è un'icona della gastronomia locale.

A Venezia, il baccalà diventa protagonista del "baccalà mantecato", una crema soffice e delicata preparata montando il baccalà lessato con olio extravergine d'oliva. Un vera delizia!



Burano la variopinta

Un'isola che sembra dipinta su una tavolozza di colori, perfetta per una passeggiata tra vicoli pittoreschi e una pausa golosa con i sapori della laguna. Per raggiungere Burano da Venezia, il mezzo più comune è il vaporetto. Il viaggio offre una splendida vista sulla laguna, passando accanto ad altre isole affascinanti come Torcello e San Francesco del Deserto. Oltre che per le sue case colorate, Burano è famosa per la tradizione del merletto realizzato a mano.





Baccalà mantecato



Preparazione
15 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

baccalà già ammollato 800 g - **farina di mais bianco** 500 g
- **patate** 2 - **prezzemolo** 1 ciuffo - **olio extravergine** - **limone** 1
- **sale** - **pepe**

1. Porta a ebollizione 1,5 litri di acqua, sala e versa la farina a pioggia stemperandola con una frusta: porta a cottura la polenta (circa 40 minuti), mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

2. Sbuccia le patate e cuocile in acqua bollente poco salata. In un'altra pentola, lessa il baccalà per 10 minuti circa (finché inizierà a disfarsi) in abbondante acqua bollente acidulata con il succo del limone.

3. Sgocciola il baccalà, privalo di pelle e lisce e spezzettalo. Unisci le patate a pezzetti e frulla il tutto versando olio a filo, fino a ottenere una consistenza spumosa. Regola di sale e pepe. Servi il composto di baccalà con la polenta e rifinisci con un filo d'olio e il prezzemolo tagliuzzato.



Sarde in saor



Preparazione
25-30 minuti



Cottura
45-50 minuti

INGREDIENTI PER 4

sarde 600 g - **farina** - **pinoli** 40 g - **uvetta** 40 g - **zucchero**
1 cucchiaino - **cipolle** 2 - **vino bianco secco** 1 bicchiere
- **aceto bianco** 2 bicchieri - **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine** - **sale**

1. Ammorbidisci l'uvetta in acqua tiepida per 20 minuti. Disponi un colino nel lavello e raschia le sarde sotto acqua corrente per eliminare le squame. Stacca la testa, introduci il pollice nel ventre e fallo scorrere per estrarre le interiora. Apri a libro, elimina le lisce e asciugale con carta da cucina. Infarinale e friggile in olio di semi ben caldo. Sgocciola su carta da cucina e sala.

2. Affetta le cipolle sottilmente, versa 3-4 cucchiaini di olio extravergine in una padella, unisci le cipolle, sala e cuoci a fuoco basso per 30 minuti. Alza la fiamma, unisci lo zucchero, l'aceto e il vino e cuoci per 5-6 minuti. In una teglia, disponi 1/3 delle sarde in un solo strato, copri con 1/3 delle cipolle, 1/3 dei pinoli e dell'uvetta strizzata. Prosegui con gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Versa il liquido delle cipolle, chiudi con pellicola e fai riposare in frigorifero per almeno 24 ore. Servile come antipasto.



IL TOCCO IN PIÙ

Se l'accostamento di sapori ti piace, accompagna le sarde in saor con dei crostini di pane farciti con il baccalà mantecato.

Le altre eccellenze

Asiago DOP

Originariamente prodotto nell'Altopiano di Asiago, oggi il formaggio Asiago DOP viene realizzato anche nel territorio circostante. E' disponibile prevalentemente in due varianti: fresco e stagionato. La versione fresca ha un gusto dolce e delicato, mentre quella stagionata si distingue per il sapore più intenso e sapido. Solo il formaggio Asiago prodotto con latte di montagna proveniente da altitudini superiori ai 600 metri può fregiarsi della denominazione di "Asiago di Montagna".



Ostriche rosa

Tipiche delle acque che circondano la laguna di Venezia, queste ostriche sono particolarmente pregiate per la loro qualità, il sapore unico e la caratteristica colorazione delle loro conchiglie. Il delicato tono rosato - che le distingue infatti da altre varietà - è dovuto ai minerali e al particolare ecosistema della laguna veneta.



CARNEVALE, inno alle tradizioni

Nel cuore di Venezia, tra i canali e le calli affollate, il Carnevale si accende ogni anno di magia, eleganza e antichi sapori. Questa celebrazione iconica non è soltanto un tripudio di maschere e costumi, ma anche un viaggio attraverso antiche tradizioni. Per viverla appieno è consigliabile prenotare in anticipo e partecipare a una delle numerose cene di gala o ai balli in maschera organizzati nei palazzi storici. Tappa obbligata sono anche le botteghe artigianali che producono maschere fatte a mano in cartapesta, ceramica, legno, pelle e persino vetro di Murano. Una tradizione che risale al XIII secolo e che incanta ancora oggi.



CONSIGLI di viaggio

INDIRIZZI
UTILI



Ca' Pisani

Nel cuore di Venezia, un design hotel del tardo Trecento mette in mostra l'eleganza dell'Art Déco che incontra la tradizione veneziana. Una galleria d'arte con arredi e oggetti originale degli anni Trenta e Quaranta che incanta gli ospiti di tutto il mondo.

www.capisanihotel.it

Natura in rilievo

PORCELLANA BIANCA
I momenti conviviali diventano
unici con la teiera Bosco
e le sue decorazioni in rilievo.
laporcellanabianca.com

scelti per VOI



Servizi da tavola raffinati ma dall'uso quotidiano, per dare un tocco di classe a ogni momento della giornata.

a cura di Michela Sassi



Geometrie

TOGNANA

Servizio di 18 piatti piani, fondi e da dessert in porcellana, con decori geometrici e raffinati per cene formali.

shop.tognana.com



Comodità quotidiana

PENGO

Tazza jumbo in stoneware con finiture ai bordi, ampio manico e capacità extra large.

pengocasa.com



L'arte a tavola

JACQUARD FRANCAIS

Grazie ai suoi motivi raffinati, il set antimacchia della collezione Voyage Iconique renderà le tue colazioni più colorate.

le-jacquard-francais.it

Classe e praticità

H&H

Dedicato agli amanti del design essenziale, il set di 6 calici Aura in vetro ondulato è perfetto per brindare in compagnia.

hh-lifestyle.it



BENVENUTI IN CUCINA

ogni mese nuove idee da realizzare!



SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 numeri
a soli
€ 24,90
anziché € 36,00

+ €1,80 di spese di spedizione per un totale di €26,70



1 ANNO
12 numeri
a soli
€ 13,50
anziché € 18,00

+ €1,20 di spese di spedizione per un totale di €14,70



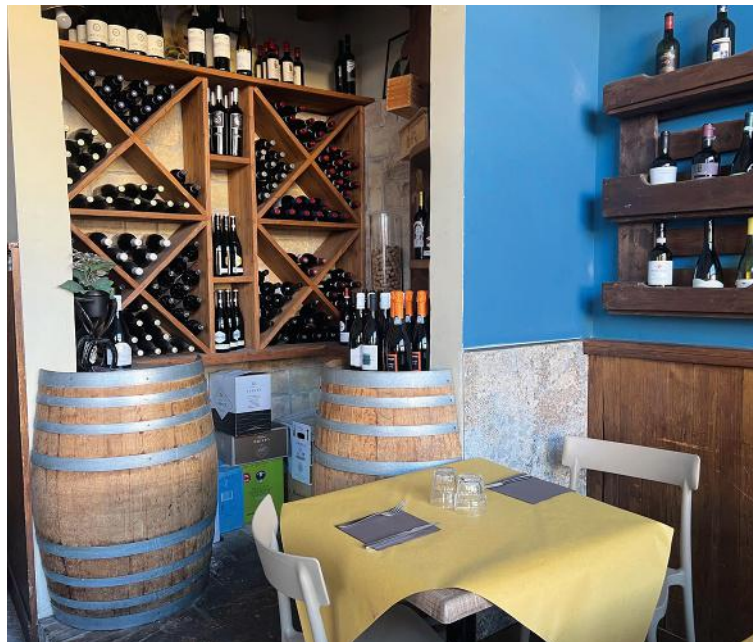
**Edizione Digitale
Inclusa**

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Inquadrami





Simone Bonelli è proprietario, insieme al fratello Patrizio, dell'Osteria Bonelli di Roma. Un luogo dove la tradizione si conserva attraverso la preparazione di piatti tipici della cucina romana e laziale, dove si dà spazio ai consigli delle nonne per preservare l'autenticità delle ricette e al tempo stesso si cercano nuovi modi e tecniche per servire piatti dai sapori indimenticabili.

OSTERIA BONELLI

Cucina casalinga e romanità verace caratterizzano questa osteria dall'ambiente spartano, caloroso e informale. Un appuntamento del gusto da non perdere

L'Osteria Bonelli, situata nel quartiere Tor Pignattara di Roma, è rinomata per la sua cucina tradizionale romana e l'atmosfera accogliente. L'ambiente è semplice e caloroso, con ampi tavoli in legno e tovaglie di carta che contribuiscono a creare un'atmosfera informale e conviviale. Propone piatti genuini, preparati con prodotti freschi e stagionali, che seguono la tradizione locale. Meta amata da residenti e visitatori, è un punto di riferimento per chi cerca i piatti tipici della capitale come i tonnarelli cacio e pepe, le polpette alla romana, i fagioli con le cotiche e i carciofi alla romana. I fratelli Simone e Patrizio amano cucinare i carciofi e, prima di servirli in osteria, hanno ascoltato e fatto propri i consigli della nonna che li ha istruiti, ad esempio, a cuocerli con la giusta umidità.



LO CHEF CONSIGLIA

CARCIOFI ALLA ROMANA

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

carciofi mammole 6 (romaneschi) - **mentuccia** 1 mazzetto - **prezzemolo** 1 mazzetto - **aglio** 3 spicchi - **vino bianco** 170 g - **sale fino** - **acqua calda** - **olio extravergine d'oliva** (piuttosto abbondante) - **Limoni** 1

1. Per preparare i carciofi alla romana, parti dalla pulizia dei carciofi. Stacca le foglie più esterne fino ad arrivare al momento in cui vedrai la base della corolla dei carciofi bianca. Quindi monda la base con un coltellino e pela il gambo. Taglia le punte delle foglie. Se preferisci dare una forma più a fiore puoi anche rifilare intorno alla parte finale delle foglie.

2. Passa con il limone la parte esterna delle foglie e il gambo in modo che i carciofi non anneriscano ossidandosi. Puoi scegliere di quanto accorciare i gambi, la parte tagliata andrà comunque cotta in tegame con i carciofi. Allarga bene il carciofo con le mani in modo che possa accogliere il ripieno, poi sala sia l'interno sia l'esterno. Disponi un

generoso mazzetto di mentuccia e di prezzemolo sul tagliere.

3. Trita le erbe aromatiche molto finemente. Monda e trita finemente anche gli spicchi di aglio, dopo aver eliminato il germoglio interno. Trasferisci tutto in una ciotola e mescola bene.

4. Inserisci il trito aromatico nel carciofo, pressando con delicatezza. Poi ricompatta il carciofo stringendo leggermente il fiore. Una volta farciti tutti, scalda abbondante olio extravergine d'oliva in un tegame capiente dal fondo spesso. Adagia i carciofi a testa in giù per farli rosolare bene. Aggiungi anche i gambi, se li avete, incastrandoli fra un carciofo e l'altro. Alza la fiamma e fai rosolare per bene.

5. Quando la parte superiore della corolla sarà dorata sistema i carciofi su un fianco e continua a farli rosolare, girandoli man mano su tutti i lati con una pinza. Una volta ben rosolati, sfuma con il vino bianco. Dopo pochi istanti quando sarà evaporata la parte alcolica, versa anche l'acqua calda che dovrà arrivare a coprire i carciofi a metà.

6. Fai prendere il bollore, poi abbassa la fiamma, copri con il coperchio e cuoci per circa 30 minuti. Un truccetto della nonna: per far sì che i carciofi cuociano più in fretta e l'umidità venga trattenuta all'interno del tegame, posiziona un foglio di carta per fritti bagnato e strizzato sul tegame, quindi copri con il coperchio. Il tempo di cottura dipende dal grado di morbidezza del carciofo che preferisci: in questo modo otterrai dei carciofi cotti ma ancora sodi; se li preferisci più morbidi ma meno compatti puoi prolungare la cottura di una decina di minuti.

7. Rimuovi il foglio di carta paglia dopo circa 20 minuti di cottura, dopodiché prosegui la cottura con il coperchio per altri 10 minuti; toglilo il coperchio se è necessario far restringere il fondo di cottura. Una volta pronti, puoi servire i vostri carciofi alla romana irrorati con il fondo di cottura!



IL CONSIGLIO

Puoi utilizzare i **carciofi romaneschi** (mammole) oppure i **carciofi violetti** o altre varietà. L'importante è scegliere carciofi piuttosto grandi dato che lo scarto è importante.



Design italiano

BALLARINI
BELLAMONTE

Ci hanno pensato i designer milanesi Matteo Thun e Antonio Rodriguez a rendere il tradizionale paiolo di ghisa in un capolavoro di pentole del 21° secolo. Queste cocotte garantiscono sapori intensi e corposi.

leballarini.com



Spaziosa e digitale

MOULINEX

Dal design compatto, la nuova friggitrice ad aria è dotata di un cestello quadrato e capiente che ospita fino a 1 kg di patatine fritte oppure pizze fino a 27 cm. Dotata di una finestra di osservazione per monitorare l'avanzamento della cottura senza aprire il cestello, ha un pannello digitale, intuitivo e comodo per regolare il programma, la temperatura e il tempo di cottura. Disponibile l'App My Moulinex per ricette tutte da scoprire!

moulinex.it

strumenti UTILI

Piccoli ma performanti sono un valido aiuto per cucinare velocemente e divertendosi

a cura di Michela Sassi



Sicura ed efficace

LAGOSTINA

Con questa pentola a pressione, dalla cottura a immersione a quella al vapore, è possibile creare infinite ricette. Dotata del sistema brevettato Lagoeasy'up, facilita l'apertura e chiusura del coperchio con un solo gesto. Grazie a 6 sistemi di sicurezza e una garanzia di 25 anni, Lagostina garantisce massima affidabilità.

lagostina.it



Alta qualità e praticità

MARCATO

L'azienda italiana amplia la Linea Marcato Classic con prodotti focalizzati sulla sicurezza alimentare. La teglia conica dalla forma rotonda e leggermente svasata, è perfetta per cuocere in forno dolci come la pastiera, ma anche torte salate, pizza e molto altro. È disponibile in quattro diversi diametri.

marcato.it

La nostra SCUOLA di CUCINA



**Sebastian
Fitarau**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Sebastian è diplomato presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana e propone una cucina contemporanea e genuina, curata in ogni dettaglio che unisce il gusto della semplicità a presentazioni impeccabili.

Marinare è un'arte che trasforma ingredienti semplici in piatti straordinari. La scelta degli ingredienti è fondamentale: usare ad esempio una base acida come vino, aceto o succo di agrumi aiuta a intenerire la carne, ma anche ad arricchire il sapore; aromi e spezie come rosmarino, timo, aglio, pepe, zenzero, coriandolo o peperoncino, possono aggiungere una dimensione unica alla marinatura.

1. Il tempo di marinatura varia in base al tipo di carne. Per carni bianche come il pollo sono sufficienti 2-6 ore, mentre per carni rosse è consigliato un periodo di 12-24 ore. Tuttavia, un tempo eccessivo può rendere la carne troppo tenera e gommosa.

2. Tecnica: la marinatura deve coprire completamente la carne. L'uso di un sacchetto per alimenti facilita questa operazione. Prima della cottura, scolala e asciugala con carta assorbente per ottenere una crosta dorata durante la rosolatura, evitando così che la carne si lessi.

LA MARINATURA trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Nella marinatura punta su un elemento a sorpresa come ad esempio unire frutta fresca o secca, come mango o fichi, per dare alla carne un tocco esotico e zuccherino oppure infusi di tè aromatici al posto dell'acqua o del vino, per una nota erbacea unica.

LA BESCIAMELLA

Versatile e delicata, arricchisce piatti dolci e salati come lasagne, verdure gratinate e soufflé. Una base cremosa a base di burro, farina e latte che piace a tutti

 Preparazione
3 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- farina 00 50 g
- latte 600 ml
- burro 50 g
- sale un pizzico



IL CONSIGLIO

Se la salsa deve attendere prima di essere utilizzata, togliila dal fuoco e lasciala leggermente intiepidire, poi passa sulla superficie un pezzetto di burro infilzato su una forchetta: eviterai così che si formi una pellicola dura.



① Prepara la base

Fai fondere 50 g di burro a pezzetti in una piccola casseruola di rame o di alluminio pesante, poi unisci in un colpo solo 50 g di farina; scosta il recipiente dalla fiamma e mescola con un cucchiaino di legno per incorporarla al burro e sciogliere i grumi.



② Unisci il latte

Scalda in un tegame mezzo litro di latte (non deve bollire), versa una piccola parte sul composto di burro e farina e mescola velocemente: otterrai un impasto molto denso che tenderà a staccarsi dal recipiente.



③ Amalgama con cura

Versa ancora poco latte e amalgama lavorandolo con una frusta; unisci mano a mano il rimanente latte.



IL CONSIGLIO

Per conservare la besciamella in frigo, coprila con la pellicola a contatto per evitare la formazione della crosticina e consuma entro 2-3 giorni.



④ Fai bollire

Porta a ebollizione e cuoci la salsa sempre mescolando per una decina di minuti. Sala e toglì dal fuoco.

LASAGNE

CARCIOFI E PROSCIUTTO

La versione veloce della classica pasta al forno preparata con ortaggi di stagione

a cura di Giovanna Marradi,
foto di Maurizio Lodi



Preparazione
35 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

pasta fresca per lasagne 200 g - latte
- prosciutto cotto affumicato 150 g
- carciofi 6 - besciamella 300 g - burro 50 g
- aglio 1 spicchio - prezzemolo 1 mazzetto
- Parmigiano Reggiano grattugiato 30 g
- olio extravergine - sale - pepe





1 **Scalda la besciamella**

Scalda la besciamella in un pentolino poi, se è troppo asciutta, versa il latte caldo a filo, mescolando fino a ottenere la giusta consistenza.

2 **Cuoci i carciofi**

Pulisci i carciofi, eliminando la parte più coriacea delle foglie e passando i gambi con un pelapatate. Poi riducili a fette e saltali in una padella con un filo d'olio, l'aglio schiacciato, sale e pepe. Spegni, elimina l'aglio e completa col prezzemolo tritato.



3 **Forma le lasagne**

Ungi una pirofila con 30 g di burro, vela il fondo con poca besciamella e forma gli strati alternando pasta, besciamella, carciofi, formaggio grattugiato e prosciutto. Distribuisci in superficie il burro rimasto a fiocchetti e inforna a 180° per 25 minuti.



IL TOCCO IN PIÙ

Per questa ricetta il prosciutto cotto è ideale, ma se desideri un sapore più deciso puoi sostituirlo con lo speck oppure il prosciutto crudo.

Piatti con la curcuma



1 Gamberi al cocco e lime

 Preparazione
20 min + rip  Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

code di gamberi 800 g - **latte di cocco** 150 ml - **peperoncino secco** 1 - **aglio** 1 spicchio - **lime** 1 bio - **curcuma** 1 cucchiaino - **erba cipollina** 1 ciuffo - **olio extravergine** - **sale**

1. Sguscia le code di gamberi, incidi la polpa lungo il dorso ed elimina il filetto nero con uno stecchino. Sciacquali bene sotto acqua fredda e mettili ad asciugare su fogli di carta assorbente da cucina.

2. Trasferiscili in una ciotola, unisci il peperoncino sbriciolato, gli spicchi d'aglio tagliati a fettine, spolverizza con la curcuma, irrori con il succo di lime e un filo d'olio, mescola e copri con una pellicola. Metti i gamberi a marinare in frigorifero per circa 1 ora.

3. Scola i gamberi dalla marinata, trasferiscili in una padella e falli saltare per alcuni istanti a fiamma viva. Aggiungi il latte di cocco e le erbe aromatiche tritate, fai insaporire e servi con fette di pane integrale tostate.

2 Porridge di riso speziato con salsa al tamarindo

 Preparazione
20 min+rip  Cottura
110 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso originario 350 g - **cipolla** 1 - **aglio** 1 spicchio - **curcuma** 1 cucchiaino - **pasta di tamarindo** 3 cucchiaini - **zucchero di canna** - **aceto di mele** 1 cucchiaino - **curcuma** - **cumino** - **coriandolo** - **peperoncino** - **brodo vegetale** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Per la salsa, metti in una ciotola la pasta di tamarindo, aggiungi l'aceto di mele, 1 cucchiaino di zucchero di canna, mezzo di cumino e mezzo di coriandolo in polvere, peperoncino a piacere, poi diluisci con 2 cucchiaini d'acqua bollente e mescola bene.

2. Spella, trita la cipolla e falla appassire a fiamma bassa in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale grosso e 2-3 cucchiaini d'acqua per 7-8 minuti.

3. Aggiungi il riso nella casseruola, unisci 1 cucchiaino di curcuma e 1 di zenzero, versa il brodo bollente, mescola, copri e prosegui la cottura per circa 15-18 minuti, senza mai aprire. Regola di sale, spegni, metti il coperchio, fai riposare per 1 minuto e servi con la salsa.





3 Polpettine con chutney di pere

Preparazione 20 min
Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di vitello macinata 400 g - **prosciutto cotto** 100 g
- **pane per tramezzini** 100 g - **brodo vegetale** - **spicchio d'aglio** mezzo - **Grana Padano Dop grattugiato** 2 cucchiaini
- **uova** 2 - **pangrattato** - **olio di semi** - **sale** - **pepe**
PER IL CHUTNEY - **polpa di pere** 300 g - **scalogno** 1 piccolo
- **cannella** - **zucchero di canna** 60 g - **aceto di mele** 60 ml
- **curcuma** - **olio di semi** - **sale** - **pepe**

1. Metti la polpa di pere a tocchetti in una casseruola con lo zucchero, l'aceto, 1 cucchiaino di curcuma, 1 di zenzero grattugiato, mezzo di cannella. Unisci lo scalogno tritato, pepe a piacere e cuoci il chutney per circa 45 minuti a fuoco basso mescolando spesso.

2. Mescola la carne con il prosciutto, il Grana Padano, il pane ammorbidito nel brodo, le uova e l'aglio tritato.

3. Regola di sale e pepe e forma tante polpettine. Passale nel pangrattato e friggile, poche alla volta, in abbondante olio bollente per 4-5 minuti, finché sono dorate. Scolale su carta assorbente e servile col chutney.

4 Insalata tiepida di calamari su crema di ceci aromatica

Preparazione 20 minuti
Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

calamari 600 g - **cipolla gialla** 1 - **aglio** 1 spicchio - **vino bianco** 1 rametto - **uova** 2 - **pangrattato** - **brodo vegetale**
- **noce moscata** - **curcuma** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i calamari, taglia a tocchetti i tentacoli e a striscioline le sacche. Scalda 3 cucchiaini d'olio in una padella ampia e fai appassire a fiamma bassa l'aglio e la cipolla, puliti e tritati insieme.

2. Unisci i molluschi, alza la fiamma e rosolali, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti. Sfuma con il vino e lascialo evaporare. Sala e pepa, copri e prosegui la cottura a fuoco dolce per circa 30 minuti, unendo poca acqua calda se il fondo si asciuga troppo.

3. Rosola lo scalogno tritato in una casseruola con un filo d'olio, unisci i ceci e falli insaporire per 2-3 minuti. Versa il brodo caldo e cuoci per 4-5 minuti. Frulla il composto con un filo d'olio, fino a ottenere una crema. Suddividila nei piatti, aggiungi i calamari tiepidi e servi.



Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Ilaria Busato
Valeria Ciccotti
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Lulù Garagari
Luca Perego
Benedetta Rossi
Manuel Saraceno
Elena Rizzo

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Federica Esti

**MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE**

Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44,
20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259,
e-mail contatti@mediamond.it

Publicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

cucinare le uova dall'antipasto al dolce. Fritte, lessate, al forno, sono sempre super golose

Sano e leggero

Ricette con le primizie: asparagi, agretti, rabarbaro, piselli, ravanelli e fave per rallegrare la tavola

Domenica a tavola

Menu pasquale con la torta tramezzino, le tagliatelle al ragù di agnello e la pastiera napoletana

Dolci di Pasqua

Colomba, crostata, biscotti all'insegna della tradizione

... E TANTO ALTRO!



**ricette
di Pasqua**



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

LA FRIGGITRICE AD ARIA ENTRA IN CASA TUA

FATTO IN CASA
da Benedetta



Con la **FRIGGITRICE** ad ARIA **FATTO IN CASA DA BENEDETTA** cucini dal primo al dolce con leggerezza.

Disponibile anche nella versione bianca

PER AVERLA, COMPRALA SUBITO QUI
shop.fattoincasadabenedetta.it

OPPURE NEI NEGOZI FISICI E ONLINE **KASANOVA®**



*Ogni piatto merita la sua oliva.
Madama Oliva le ha proprio tutte.*



Cerchi una ricetta gustosa ed equilibrata per affrontare il freddo invernale? Prova i fusilli con cicoria saltata, olive denocciolate con peperone e pancetta: un primo piatto ricco e saporito che scalda anche il cuore! Con le olive di Madama Oliva puoi sbizzarrirti nella preparazione di piatti di qualità e dal gusto unico. Olive nere di Gaeta, olive verdi di Castelvetro, olive Taggiasche e olive Nocellara Etnea verdi denocciolate: provale tutte, ce n'è una per ogni occasione.



madamaoliva.it



Madama Oliva

Gli specialisti delle olive.